Edgar F. Cyriax



Til Prof. I. la Cour
venligst
fra H. A. Knudsen

Grundsætninger

for

Gymnastik-Undervisning

ved

K. A. Knudsen.



København.
I Hovedkommission hos J. Frimodt.
1896.



Trykt hos Th. J. Sort, Holbæk.

Forord.

Nærværende Bog er skreven paa Opfordring af cand. polyt. N. H. Rasmussen, hvis udsolgte Bog med samme Titel den er en Omarbejdelse af, og som den skal erstatte.

Skønt Bogen er beregnet paa at skulle være en Lærebog, er jeg dog paa flere Steder gaaet noget udenfor en saadan Bogs Ramme for at kunne medtage, hvad Erfaringen har lært mig vækker Sansen for og øger Lysten til Gymnastik. Det er derfor mit Haab, at hvad den har tabt i Korthed, maa den have vundet paa anden Maade.

I Afsnittene om Læreren og Undervisningen har jeg tildels fulgt Oberstløjtnant O. Petersens udmærkede Bog: Instruktion (Kristiania 1894), hvortil de henvises, som ønsker udførligere Redegørelse for disse to vigtige Afsnit.

For Gennemsyn og gode Raad har jeg endelig en Tak at bringe cand. polyt. N. H. Rasmussen, saa meget mere som Tiden har været mig for knap til, at Udarbejdelsen kunde blive saa omhyggelig, som den burde være.

København, i Septbr. 1896.

K. A. Knudsen.

Indledning.

Ved Gymnastik forstaas *planlagte Legemsøvelser*, hvis *Middel* er Bevægelser, valgte og formede efter det sunde Legemes Love og dets Behov, og hvis *Maal* er at udvikle Legemet efter dets medfødte Anlæg harmonisk til Sundhed, Kraft, Udholdenhed, Smidighed, Hurtighed, Haardførhed og Skønhed. *Gymnastik, dens Middel og Maal.*

Vort Legeme er i alle dets Enkeltheder anlagt paa Bevægelse. Bevægelse er en Livsbetingelse, ligesaa fuldt som den er en Livsytring. Den fuldkomne *Sundhed* kræver derfor kraftig, alsidig Bevægelse. Thi hvad der ikke bruges, det svinder og svækkes. Det er saa langt fra, at Brugen volder Slid paa den levende Organisme, at den netop er det eneste Middel til at øge dens *Kraft* og *Udholdenhed.* De gymnastiske Bevægelser lader Legemets Muskler og Led arbejde paa en saadan Maade, at Stivhed hindres, og den hos Barnet medfødte *Smidighed* bevares eller genvindes, hvis den er gaaet tabt. Mange af disse Bevægelser kræver stor *Hurtighed* og danner heri en heldig Modsætning til den træge Langsomhed, som det daglige Arbejdes Bevægelser let medfører. Kraftig Brug hærder Legemet og gør det mindre

følsomt overfor Smerte og Savn; den giver altsaa *Haardførhed*.

Medens den almindelige Maade at udføre Arbejde paa og de mange daarlige Vanestillinger i det daglige Liv misdanner Legemet, har Gymnastiken Evne til at forme det i Overensstemmelse med *Skønhedens* Krav, der heldigvis altid falder sammen med Sundhedens, ja som er det sikreste Bevis paa, at disse varetages.

Betydningen af Sansen for Legemets Skønhed.

Kunde Sansen for Legemets Skønhed blive vakt, var der med det samme vundet meget for en sund og stærk legemlig Udvikling. Det var denne Sans, der bragte Grækerne saa vidt, at de endnu staar som det mest lysende Forbillede paa Sundhed og Kraft. Hos os er Skønhedssansen overflyttet fra Legemet til Klædedragten, der indrettes paa at dække over en misdannet og mishandlet Krop; og man er saa vænnet til Følgerne heraf, at man ikke kan se, at den Pynt, der alene sidder i Klæderne, er lige saa forskellig fra den Skønhed, et smukt Legeme ejer, som det falske altid er fra det ægte. Vi følger som vor Grundsætning, at „Klæder skaber Folk“.

De dygtige, danske Landmænd har et beundringsværdigt skarpt Blik for Husdyrenes Skabning og kender nøje, hvordan de skal være byggede i alle Enkeltheder. Deres Sans paa dette Omraade har haft den Virkning,

at en Ko fra Slutningen af Treserne synes at være af en helt anden Race end de nuværende Køer. Derimod ved de intet om deres eget Legeme, hvordan det skal være, eller i hvilken Retning det kan og skal udvikles under Opvæksten, for at det kan yde mest. Og dog vilde den legemlige Udvikling medføre lige saa stor materiel Vinding som den, der følger af at skaffe sig bedre Husdyr. Thi den giver en Sum af øget daglig Kraft og Kraft langt op i Aarene, der godt kan vurderes i Penge, ved Siden af at den giver, hvad der er mere værd end Penge; „den, som ejer et sundt Legeme, ejer Verdens største Skat, og kun ved den faar alle andre Skatte deres Værd“.

Gymnastikens sjælelige Virkninger.

Foruden disse legemlige Virkninger har Gymnastiken ogsaa sjælelige.

For det første vil legemlig Sundhed give det sjælelige Liv *bedre Livsbetingelser*, fordi de to Sider af vort Væsen er saa nøje knyttede til hinanden. Legemet er Sjælens Jordbund; jo bedre Ager, desto rigere Frugt.

For det andet udvikler Gymnastiken særlig én Side af Sjælelivet, Villien og de Egenskaber, som hører hen under den. Thi hver Gang man under Gymnastik anspænder sig — og det er der ofte Lejlighed til —, stiller man Krav til sin *Villie* og *Handlekraft*. Ofte ægges man af den Fare, som en Øvelse synes at indeholde; man vil kunne beherske

den; det forhøjer *Modet;* man erfarer med det samme, hvad man kan byde sig; det tøjler Overmodet. Med legemlig Sundhed følger det *Livsmod* og den aandelige Modstandskraft, som bærer de Skuffelser og den Modgang i Livet, som ellers knækker mangen én.

Det vilde selvfølgelig være en Overdrivelse og en Misforstaaelse at tro, at kun Gymnastik kan udvikle Villien; men den kan give *sit Bidrag*; og Skolen har næppe bedre Middel dertil. Man kunde spørge, om det ikke er saa smaa Ting, Gymnastiken kan give Villien at øve sig paa, at det ingen Betydning har overfor de store Krav, Livet kan stille til den. Men en Stordaad som Leonidas' eller Arnold Winkelrieds eller som de mange, der sker uden at komme for Dagen, springer ikke frem hos et Menneske pludseligt og uden Forbindelse med hans forrige Liv; den er forberedt ved de smaa Tings skabende Magt, ligesom en stor og kraftig Stamme ikke skyder op af Jorden uden at næres af tusende smaa Rødders Kraft.

* * *

Den legemlige Opdragelse bør begynde tidligt.

Lige saa tidligt som man tager fat paa planlagt Udvikling af Barnets sjælelige Evner, burde man ogsaa begynde med at drage Omsorg for den legemlige Opdragelse, ja

snarere før; thi de ypperlige Anlæg, som Naturen har givet de allerfleste til et godt Legeme som villigt Redskab for Sjælen, udvikler sig stærkt paa en Tid, da det sjælelige Liv saa at sige er i Dvale; men da forsømmes og vanrøgtes de ofte.

Den legemlige Opdragelse har blot at sørge for, at de medfødte Anlæg faar Lov til at udvikle sig. Der er saa at sige hos ethvert Barn en saadan Smidighed, Holdning og Harmoni, at der ikke behøves, ja ikke kan naas andet end at følge og fæstne disse Anlæg.

Men Reglen er, at disse gode Anlæg tabes, og den, som tager fat paa sin legemlige Udvikling, maa først arbejde sig tilbage til det tabte Udgangspunkt. Sjælden naar han det; ret ofte er han kommen saa langt bort derfra, at han mister Lysten til at stræbe derimod og siger, at han er bleven for gammel, skønt han maaske ikke er ret meget over de 20 Aar; men der er den Sandhed deri, at han har ladet sin Krop blive ældre end Aarene.

Som Forholdene nu er, maa Gymnastiken i sin Fremgangsmaade rette sig efter de Udviklingsfejl, som følger af tidligere Forsømmelse.

Sammenligner man Børns Gymnastik med Voksnes, slaar det én, at den efter forholdsvis kort Øvelsestid er langt mere tiltalende

og smukkere trods Manglen paa Kraft i Bevægelserne. Grunden er, at Børnene endnu har en stor Del af den medfødte Smidighed og gode Holdning.

Naar Barnet ved 14 Aars Alderen gaar fra Leg til Arbejde, sker der ofte — især paa Landet — en forbavsende Forandring med Legemet i faa Aar. Dets Form er endnu saa lidet fæstnet, at den let forandres efter de Paavirkninger, den udsættes for.

Det daglige Livs Bevægelser ere smaa, naar ikke Leddenes Ydergrænser og frembringer derved Stivhed.

Der er én Ting, som er iøjnefaldende ved de Bevægelser, det legemlige Arbejde kræver: de er aldrig saa store, som Musklerne kunde udføre og Leddene tillade. Ofte deltager en hel Del Led i Arbejdet, og Bevægelserne kan derfor synes store, men i de enkelte Led er de som Regel endog smaa. Der er saaledes ingen Arbejdsbevægelser, som medfører, at Armene strækkes helt op, rettes fuldt ud og føres saa langt tilbage, som de kan komme; ingen, der forlanger, at Ryggen skal bøjes saa langt forover eller til Siderne, som den kan, og ingen, som lader Benenes Led blive bevægede i hele deres Udstrækning. Med ét Ord: det daglige Livs Bevægelser holder sig et kortere eller længere Stykke inden for Musklernes og Leddenes Ydergrænser, og ved at de aldrig naas, tabes Evnen til at naa dem, eller rettere: Ydergrænserne rykker nærmere sammen. De Fingre, som én Gang kunde rettes helt ud,

bliver tilsidst siddende krumme efter Grebet om Redskaberne. De Skuldre, som én Gang af sig selv sad tilbagetrukne og lod Brystet hvælve sig foran dem, bliver under Arbejdet saa tit dragne frem uden nogensinde — i hvert Fald ikke ofte og stærkt nok — at blive trukne helt tilbage, at Kroppen bliver ligesaa flad over Brystet, som den før var over Ryggen. Den Ryg, der én Gang var ret, og som kunde bøjes smidigt til alle Sider, holdes saalænge krummet over Arbejdet, at den tilsidst bliver stiv og ikke kan rettes helt op.

Saaledes kan man gennemgaa alle Legemets Dele og finde, at de smaa Bevægelser efterhaanden umuliggør de store, d. v. s. fremkalder Stivhed.

Grunden til, at Arbejdets smaa Bevægelser gør Leddene stive, er, at Musklerne bliver forkortede, naar de kun gør smaa Sammentrækninger, især hvis det sker under vedholdende og strængt Arbejde. Der er saaledes faa, der bliver saa stive og krumbøjede som Jordarbejderen. Musklerne gaar med deres Endesener som Baand over Leddene; jo strammere disse Baand bliver, desto mere indskrænkes Leddets Bevægelighed.

De gymnastiske Bevægelser gaar til Ydergrænserne og er

Imod denne Stivhed gives der intet Middel saa godt som Gymnastik; thi den kræver som et af sine vigtigste Bud, at Bevægelserne føres helt ud til Grænserne, og

derved det bedste Middel mod Stivhed.

dersom disse er indsnævrede, virker den til at udvide dem paany. Et Eksempel kan oplyse den Forskel, der er paa Virkningen af to tilsyneladende ensartede Bevægelser: den, en Skovhugger gør, naar han fører et kraftigt Hug mod Træet, og den, en Gymnast gør, naar han svinger sine Arme op og ned. Begge fører de deres Arme hastigt i samme Retning; men Skovhuggeren mangler et Stykke i at faa dem saa langt tilbage baade foroven og forneden, som de kan komme, og dette lille Stykke er det vigtigste; thi det er det, som strammer Musklerne mest ud og lader dem virke i deres fulde Udstrækning, og som derved bevarer og øger Skulderleddets Smidighed. Medens Skovhuggeren faar stive Skuldre og krum Ryg af sine Bevægelser, faar Gymnasten smidige Skuldre og ret Ryg af sine.

Med det samme Arbejdet i daarlige Stillinger gør nogle Muskler for korte, gør det naturligvis disses Modmuskler, (d. v. s. dem, der ligger paa modsat Side af Leddene, Antagonisterne) for lange. Thi ligesom en Muskel forkorter sig, naar den aldrig bliver strakt ud, vil den forlænge sig, hvis den altid holdes udspændt uden at faa Lov til at trække sig helt sammen. Den Længde, en Muskel har, naar den ikke paavirkes af Villien, men er helt uvirksom, kaldes Middellængden. Selv om Musklen er uvirksom i sin

Middellængde, er den derfor ikke slap, men ligner ganske en elastisk Snor, der er strammet noget ud og saaledes gjort fast med begge sine Ender. Denne Spændthed (Tonus) hos uvirksomme Muskler viser sig tydelig, naar f. Eks. Overarmsbenet er brækket og de to Brudender skubbet ud fra hinanden. Da det, som holdt Overarmens Muskler udspændte — den stive Knogle — nu er fjærnet, trækker de sig sammen ligesom en udspændt elastisk Snor gør, naar den ene Ende løsnes, og Benstumperne skydes et Stykke forbi hinanden.

Holdningen beror paa Musklernes Middellængde.

Den Stilling, man indtager, naar man er helt uvirksom, afhænger af denne Musklernes elastiske Dragning. Hvis der er det rette, oprindelige Forhold mellem de forskellige Modmuskler, har man en god Holdning, og man har den *altid* uden at behøve at tænke derpaa. Men hvis Musklerne paa den ene Side af Leddene ved fejlagtig Udvikling faar Overtaget over deres Modmuskler og drager for stærkt til deres Side, faar man en daarlig Holdning, og man kan ikke komme af med den, før Forholdet mellem Musklerne er bleven forandret. Man kan ganske vist se unge Fyre, der strammer sig op, naar de kommer i Søndagsklæderne, og som mener, at det gaar ligesaa let at skifte Holdning som at skifte Tøj. Men deres Holdning er ikke ægte. De skal stadig tænke paa den,

ellers falder den af dem, og derved faar de det stive, paatagne Væsen, der giver dem til Pris for Latteren. Enten har man en god Holdning, eller man har det ikke. Den legemlige Dannelse lader sig ikke tage af og paa som en Klædning; det er med den ganske som med den aandelige Dannelse: forsøger man at vise sig som et dannet Menneske uden at være det, vil det raa snart stikke frem.

Holdning skal altsaa indarbejdes i Musklerne derved, at der gives dem den rette Middellængde. Og Betingelsen for, at Gymnastiken faar nogen Indflydelse paa Holdningen, er, at Middellængden kan paavirkes og forandres.

Det daglige og det gymnastiske Arbejdes forskellige Indflydelse paa Holdningen.

Vi har set, at Arbejdet i daarlige Stillinger forandrer Musklernes Middellængde saaledes, at de Muskler, der drager Kroppen frem over og krummer Arme og Ben, bliver for korte og de, som retter Kroppen og strækker Lemmerne, bliver for lange. Gymnastiken skal altsaa sørge for at finde saadanne Bevægelser, at de forkortede Muskler strækkes, og de overstrakte Muskler forkortes, indtil de naar det rette oprindelige Forhold til hinanden. Og dette er i rigt Maal lykkedes. Det gymnastiske Arbejde danner paa dette Punkt en fuldstændig Modsætning til det almindelige Arbejde. Thi medens dette præges af sine mange foroverbøjede Stillinger, faar hint netop sit ejendommelige Præg ved de mange strakte,

ofte overstrakte Stillinger. Og deres Virkning paa Legemet er stort. Trods den korte Tid, de indtages, og de faa Gange, de gentages i Forhold til det almindelige Arbejdes Stillinger og Bevægelser, faar de dog efterhaanden Overtaget og gengiver Legemet mere eller mindre den gode Holdning. Gymnastiken arbejder nemlig *med* Naturen, de daarlige Stillinger *imod* den.

Det daglige og det gymnastiske Arbejdes forskellige Evne til at øge Legemets Kraft.

Der er ogsaa en anden Modsætning mellem Gymnastik og Arbejde. Det er vel som sagt kun en kortvarig Brug, der i Gymnastik bliver gjort af Musklerne; men til Gengæld er den saa meget mere kraftig og gennemgribende, og den sker under de gunstigste Forhold for de centrale Organer, Hjærte og Lunger, og for Ernæringen i Musklerne selv. Under Arbejdet er det derimod de samme Muskler, der maa gentage de samme Bevægelser, saa længe Arbejdet staar paa, og sjælden tages der tilstrækkeligt Hensyn til de centrale Organers uhindrede Virksomhed. Gymnastiken ægger (stimulerer) derved Livet i Musklerne uden at forbruge deres Kræfter og øger med det samme Virkeevnen hos alle Legemets øvrige Organer. Ret dreven trætter og overanstrænger den ikke, men opliver og styrker. Dette viser dens Følger; thi selv om Arbejdet under Forudsætning af tilstrækkelig Føde naturligvis ogsaa øger Kræfterne, gør Gymnastiken det dog i paafaldende højere

Grad, skønt den udøves færre Timer om Ugen end Arbejdet om Dagen.

Øvelsernes Inddeling og Virkning.

Øvelsesgrupperne.

Da Maalet er at give hele Legemet en alsidig harmonisk Udvikling, maa Gymnastiken have Øvelser for alle Legemets Dele og Organer, og de maa være valgte og dannede efter disses forskellige Krav til Udvikling, saa at hver enkelt Del bliver et passende Led af det hele.

De Øvelser, som i det væsentlige har samme Virkning, fordi de sætter samme Dele af Legemet i Virksomhed, har man samlet i Grupper og ordnet dem efter deres Styrkegrad for at gøre dem lettere tilgængelige, naar de skal vælges til Brug. Man faar derved følgende *Øvelsesgrupper:*

1. Indledende Øvelser.
2. Spændbøjninger.
3. Hævøvelser.
4. Ligevægtsøvelser.
5. Øvelser for Rygsiden.
6. Øvelser for Forsiden.
7. Øvelser for Siderne.

8. Spring.
9. Aandedrætsøvelser.

De indledende Øvelser er ikke en Gruppe i Lighed med de øvrige, fordi de indbefatter Øvelser af forskellig Virkning; men de har det fælles, at de alle er forholdsvis lette og bruges til at danne en indledende Overgang til kraftigere Bevægelser.

Den første og største Afdeling er *Benøvelser*. Til dem regner man saadanne Øvelser, som gennemgaaende giver Benenes store Muskelgrupper en jævn og mild Anstrængelse for at forberede dem til stærkere Brug og smidiggøre Leddene. Det er navnlig fra disse Benøvelser, man faar de saakaldte *afledende* eller beroligende Øvelser, som man bruger før og navnlig efter anstrængende Bevægelser. Ved stærke Anstrængelser samles nemlig Legemets Blodmængde for meget paa enkelte Steder, navnlig i Lungerne og Hovedet, og Hjærtets Arbejde forøges i høj Grad. Ved mild Brug af Benenes store Muskler, som kan tage imod meget Blod, drages det fra de overfyldte Steder, saa at der bringes Ligevægt i Blodets Fordeling, og Hjærtets Arbejde lettes. Det bliver derved muligt uden Skade at gaa hurtigere til andre Øvelser. *Benøvelser.*

Den anden Afdeling er *Armøvelser*. Ved dem tilsigtes og opnaas i visse Henseender det samme overfor Armenes Muskler og Led *Armøvelser.*

som ved Benøvelserne overfor Benenes, nemlig at forberede dem til kraftigere Anstrængelser ved at bruge dem paa en mild Maade og ved at smidiggøre deres Led, navnlig Skulderleddet. Disse Øvelser hjælper ogsaa til at faa fremskudte Skuldre rykkede tilbage paa deres Plads; flere af dem er samtidig meget virksomme til at rette den almindelige Bagudkrumning i den øverste Del af Ryggen og til at løfte Brystkassen, f. Eks. Armstrækning og Armsving opad. Hjærtevirksomheden paaskyndes ved adskillige, særlig Armstrækningerne; de maa derfor ikke drives for længe, og de passer ikke i Slutningen af Øvelsestimen.

Halsøvelser. Den tredie Afdeling er *Halsøvelser*, der tidligere ogsaa kaldtes Hovedøvelser. Disse Øvelser anses vist i Reglen for mere ubetydelige, end de er, og i hvert Fald bruges de ikke saa meget. som de burde. Hovedets Stilling er nemlig bestemmende for hele Rygradens Form og altsaa for Holdningen; thi med et fremadhængende Hoved følger et fladt Bryst og en rund Ryg. Derfor gives der ingen vigtigere Rettelse i Gymnastiken end den, der gælder Hovedet, og i Stedet for altid at gøre den ved at sige: „Hovedet op“ el. lign., kan det ofte være virksommere at kommandere en Halsøvelse, særlig Hovedbøjning bagud. — Disse Øvelser udvikler de Muskler, som ligger omkring den øverste Del af Hvir-

velsøjlen og giver derved Halsen dens Skønhed; en kraftig Hals, der bærer Hovedet frit, hører nødvendig med til et smukt formet Legeme. Enhver ved, hvor uskønt det er at se et Hoved paa en tynd, stilket Hals. — Endelig har Halsøvelserne en heldig Indflydelse paa Blodomløbet i Hovedet og virker afledende derfra.

Med Ben-, Arm- og Halsøvelser har man gennemgaaet Legemets Yderdele, de som er længst fjærnede fra Hjærtet, og som derfor har det langsomste Blodomløb, især naar man er uvirksom („kolde Hænder og Fødder"). Af den Grund er det heldigt at begynde Øvelsestimen med disse Bevægelser.

Til de indledende Øvelser hører ogsaa lettere Øvelser for Kropstammen, men deres Virkning omtales senere sammen med den Gruppe, hvortil de hører.

* * *

Spændbøjninger er en lille, men saare betydningsfuld Gruppe af Øvelser, der i høj Grad bærer Vidne om deres Opfinderes Kendskab til Legemets Behov. Det er uanselige Øvelser, der ved deres Ydre ikke forraader deres Værd. *Spændbøjninger.*

Tilsyneladende ligner de almindelige fritstaaende Bagudbøjninger, men er dog Øvelser af ganske anden Art og Virkning. Forskellen fremkommer ved, at under Spændbøjning har

Kroppen Støtte foroven, idet Hænderne tager fat i Ribben, medens fritstaaende Bagudbøjninger alene har Støtten forneden ved Fødderne, saa Overkroppen maa bæres helt af Bugmusklerne. Ved denne Støtte til Ribben samtidig med, at Armene strækkes kraftigt ud fra den, og Skuldrene holdes vel tilbagetrukne, giver de to Skulderblade Kroppen et fast, ubevægeligt Hvilepunkt foroven. De lange Rygmuskler, som i en fritstaaende Bagudbøjning er fuldstændig udelukkede fra at komme i Virksomhed, kan derfor arbejde og ved deres Sammentrækning spænde Rygraden frem, ikke ulig en Bue, der krummes af den spændte Streng. Naar Hofterne trækkes godt tilbage, udelukkes for stærk Lændesvajning, og Bøjningen i Rygraden tvinges til at foregaa saa højt oppe som muligt, saa at Brystdelen, der som Regel er for krum og for stiv, rettes ud og gøres bevægelige mere end ved nogen anden Øvelse; da det er paa denne Del af Rygraden, at Ribbenene sidder, løftes disse med det samme, og Brystkassen udvides.

Høje og dybe Spændbøjninger.

Man skelner mellem to Former af Spændbøjninger, de høje og de dybe. Ved de høje staar man i kort Afstand fra Ribben (i én til henimod to Fodlængders Afstand) og stræber ved Bagudbøjningen at faa fat i en Ribbe saa højt oppe som muligt. Ved de dybe staar man indtil 4 Fodlængder fra Ribben og bøjer sig saa langt ned, man kan, indtil

Overkroppen kommer i vandret Stilling, ja undertiden dybere.

De høje Spændbøjninger bør øves længe, inden man gaar over til at bruge de dybe. Dels kræver det lang Øvelse at kunne tage sin Støtte til Ribben saa fast, at der gaar den rigtige Spænding gennem Kroppen ud fra den, hvad der dog er meget lettere ved de høje end ved de dybe, og dels retter de kraftigere Krumningen ud i Rygradens Brystdel. Gaar man med Begyndere for tidlig over til de dybere Spændbøjninger, bliver de for strænge, især da de kommer i Begyndelsen af Øvelsestimen, og Evnen mangler til at holde den rette Stilling, saa Bøjningen væsentligst bliver gjort i Lænden.

Spændbøjninger er i særlig Grad beregnet paa at oparbejde Holdning og hører i den Henseende til de allervirksomste. Dels virker de til at rette Rygradens Krumninger ud baade aktivt — ved Rygmusklernes Sammentrækning — og passivt — ved selve Bagudbøjningen —, og dels vedligeholder og øger de Bevægeligheden i Rygradens Brystdel, hvad der er af den største Betydning for Ribbenenes Bevægelighed og derigennem for Brystkassens Udvidelighed og Rummelighed.

Alt, hvad der i de daglige Stillinger og Bevægelser holdes bøjet og sammentrukket, det rettes og strækkes ud til den modsatte Yderlighed ved Spændbøjningen.

Hævøvelser. *Hævøvelser* giver de Muskler Udvikling, som lukker Fingrene sammen, bøjer Underarmen i Albuen, bevæger Overarmen i Skulderleddet og styrer Skulderbladets Bevægelser. De Muskler, der ved disse Øvelser faar det største Arbejde af dem, der gaar fra Kroppen til Armen, er den store Brystmuskel og den brede Rygmuskel. Da det daglige Livs Arbejde bruger disse to Muskler saaledes, at den store Brystmuskel arbejder stærkt forkortet og den brede Rygmuskel forlænget, og da dette er den vigtigste Aarsag til, at Skuldrene drages fremad og rundes, bliver det den værste Fejl ved Hævøvelser at lade disse to Muskler arbejde i samme Forhold; thi i saa Fald bruger man Gymnastikens kraftige Middel til at misdanne Kroppen paa samme Maade som Arbejdet, saaledes som man virkelig kan faa det at se hos dem, der uden Tanke paa dette Forhold driver Øvelser i Ringe og Trapez og delvis i Barre og Reck.

Hævøvelsers Betydning for Holdningen. Ret udførte kan Hævøvelser give et stort Bidrag til Indarbejdelse af en god Holdning. Skuldrene vil nemlig under mange af disse Øvelser trækkes fremad og opad af hele Kroppens Vægt; hvis man vil undgaa denne Fejl, hvad man meget vel kan og absolut bør opøves til, maa de Muskler, som drager Skulderpartiet tilbage, arbejde saa stærkt, at de holder Stand mod denne betydelige Vægt; det bringer dem i saa kraftig

Virksomhed, at det styrker dem til altid og med Lethed at holde Skuldrene tilbage og nede, ogsaa uden at man behøver at tænke derpaa. Med det samme bliver de Muskler, som drager Skulderpartiet fremad (den store Savtakkemuskel, den store og den lille Brystmuskel), strakt ud og tvungen til at arbejde forlænget, saa det rette Forhold indtræder mellem For- og Bagsidemusklerne. Derved har Holdningen vundet ganske væsentligt; thi Skuldrene, som hænger i Muskler fra Hals og Hoved, vil, naar de trækkes fremad, bidrage til, at deres Ophængningspunkt ogsaa trækkes fremad, altsaa til at faa et hængende Hoved.

Da flere af de Muskler, som bruges under Hævøvelser, gaar fra Ribbenene til Armene, har disse Øvelser Indflydelse paa Brystkassens Bevægelighed; det er dog nærmest de lettere Former af dem, hvor Kroppen hænger i strakte Arme, der kan trække Ribbenene op til den dybeste Indaandingsstilling. I de sværere Former maa Brystkassen holdes mere ubevægelig.

*

* *

Ligevægtsøvelser.

Ved *Ligevægtsøvelser* forstaas de Øvelser, ved hvilke Ligevægten paa Grund af formindsket Understøttelsesflade er besværliggjort. Kroppen bevæger sig stadig i større eller mindre Svingninger fra den ene til den

anden Side over Understøttelsen ved Ryk af de to Legemshalvdeles Muskler. Det er derfor nødvendigt at holde Musklerne i vagtsom Spænding, hvad der i Forbindelse med de mange smaa, hastige Sammentrækninger giver et ikke ringe Muskelarbejde, men det er fordelt over saa mange Muskler, at det kun føles som en mild Anstrængelse, selv om man temmelig hurtig kan blive varm. Ligevægtsøvelser kan derfor under visse Forhold bruges som beroligende, afledende Bevægelser efter anstrængende Øvelser. — De kræver et ikke ringe Herredømme over Kroppen for at lykkes, og de giver altsaa under Indøvelsen Udvikling i den Retning. Det bliver i væsentlig Grad en Villiesag, hvornaar man giver efter for Tilbøjeligheden til at tabe Ligevægten; saa ubetydelige Øvelserne end kan synes, er de dog ogsaa med til at øve og øge Villiekraften.

*

* *

Rygøvelser. Ved *Øvelser for Rygsiden* tilsigter man at styrke og udvikle de Muskler — Rygstrækkerne —, der begynder paa Korsben og Hofteben og fæster sig paa Rygradens Torn- og Tværtappe og paa Ribbenene, og som naar lige op til Nakkebenet; tillige vil man med disse Øvelser paavirke de Muskler, der gaar fra Rygraden til Skulderbladene og holder dem tilbage.

Det er disse Muskler, der ved deres Middellængde bestemmer Rygradens og dermed egentlig hele Kroppens Holdning. Den rette Brug af Rygøvelserne er derfor af saa stor Betydning, at Forstaaelsen af deres Virkning er i højeste Grad nødvendig for den, som vil kunne lede Gymnastik med det bedst mulige Resultat. — Han maa først kende Rygradens Ejendommeligheder i Bevægelse, i Bygning og i Form.

Rygraden kan bære som en Søjle.

Rygraden er træffende bleven kaldt *Rygsøjlen,* fordi den er det bærende i Kroppen, det, hvorom hele den øvrige Skeletbygning samler sig, og hvortil den støtter sig: Hovedet, Armene, Ribbenene og Bækkenet med Benene. Den er saaledes for Legemet, hvad Træstammen er for Grenene.

Den kan bøjes som en Vaand.

Billedet af en Søjle passer dog kun i én Henseende paa Rygraden; thi medens en Søjle er stiv og ubevægelig, dannet som af et sammenhængende Stykke, er Rygraden opbygget af Hvirvler, der som Klodser er stablede ovenpaa hverandre; ved en Slags Bruskskiver er de bevægelig forbundne, saa at Rygraden — foruden at kunne bære store Byrder selv paa den øverste Ende — tillige er bøjelig som en *Vaand* ved Bevægelser, der vel paa hvert enkelt Sted er smaa af Hensyn til Rygmarv og Indvolde, men som sammenlagte giver et stort Udslag til alle Sider.

Den kan give efter som en Fjeder.

Foruden Bæreevne og Bøjelighed besidder Rygraden endnu en tredie Egenskab: den er sammentrykkelig og elastisk som en *Spiralfjeder* dels paa Grund af Bruskskiverne og dels paa Grund af, at den ikke er lige — som en Søjle —, men har forskellige Krumninger, én fremad i Halsen, én bagud i Brystdelen, én fremad i Lænden og èn bagud i Korsbenet. Som Følge heraf afbødes Stød, som træffer den fra neden (f. Eks. ved hvert Skridt, ved Løb, Spring, Fald osv.), uden at de forplantes til Hjærnen og der frembringer skadelig Rystelse.

Rygradens normale Krumninger er for store hos de fleste.

Disse Krumninger, der saaledes er normale og nødvendige, er hos næsten alle Kulturmennesker blevne for store og er derfor abnorme og skadelige, thi de giver en Legemsstilling, der er lige saa usund som uskøn, og som kendetegnes ved et fremadhængende Hoved, ved Rundryg og Svajryg.

Da det er disse Krumninger, Gymnastiken har og bør kave sit meste Arbejde med at føre tilbage til deres normale Størrelse, er det værd at finde Aarsagerne til deres Opstaaen og Midlerne til deres Fjernelse.

De naturlige Anlæg til en ret og kraftig Ryg.

Hos Fostret, der saa at sige ligger sammenskrumpet, rullet sammen i et Nøgle, danner hele Rygraden en stor Bue bagud, Knæene er trukne op foran Brystet, Arme og Hoved er bøjet ned til dem. Man skulde synes, at

det var en yderst uheldig Stilling, Naturen har anbragt den vordende og voksende Organisme i. Men foruden at Fostret tager mindst Plads, opnaas der ved denne Stilling at gøre Bryst- og Bughulhederne smaa nok, til at de udviklede, men ikke i Brug tagne, tomme og sammenfaldne Lunger og Fordøjelsesredskaber kan udfylde dem. Naar det første Aandedrag har fyldt Lungerne med Luft, løfter i samme Øjeblik de nedadpressede Ribben sig til et saa hvælvet Bryst, at enhver Moder tror om sit Barn, at det er ualmindelig velskabt. Med det samme rykkes de fremdragne Skuldre tilbage paa deres Plads, og det før optrukne Mellemgulv skyder Indvoldene nedad, saa den indfaldne Bughule faar sin Form. Skønt det nyfødte Barns Ryg naturligvis er saa bøjelig, at Kroppen let falder sammen, naar Barnet anbringes i en forkert Stilling, har dog Naturen sørget for, at det fra Fødslen har de rette Anlæg til en god Kropstilling; det gælder blot om at lade dem udvikle sig i den anviste Retning. Rygmusklerne, der paa Grund af Ryggens krumme Stilling hos Fostret maa antages at være forholdsvis svage hos det nyfødte Barn, udvikler sig forbausende hurtigt til den Kraft og den Korthed, som er nødvendig til at holde Ryggen ret og derved gøre Brystkassen fri i sine Bevægelser til Aandedrættet. I de første Aar har Barnet

afgjort større Lethed ved f. Eks. liggende paa Maven eller Laarene at løfte Overkroppen op ved Hjælp af Rygmusklerne og holde sig i denne Stilling, end de fleste voksne har.

Saa snart Barnet begynder at holde Overkroppen oprejst, indtræder de normale Krumninger af Ryggen. I de første Aar retter de sig ud, saa snart Barnet ligger strakt i Rygleje; men efterhaanden bliver de staaende, hvilken Stilling Kroppen end har. Desværre bliver de ikke staaende ved den normale Størrelse; hos de allerfleste Mennesker bliver de for store, og med det samme tabes Evnen mere og mere til at rette dem ud, d. v. s. Ryggen tager til i Stivhed.

Aarsager til, at Rygkrumningerne blive for store.

a. Højt Hovedgærde.

En af Grundene til denne saa almindelige Misdannelse af Ryggen er ganske sikkert *Kroppens Stilling under Søvnen.* Som Lejet i Reglen er ordnet — Vuggen langtfra undtagen — med højt Hovedgærde, bestaaende af Skraapude og en eller flere Hovedpuder, bliver Hovedet tvunget frem og Ryggen rundet, særlig i den øverste Del, i al den Tid, man tilbringer i Sengen. Ryggens Muskler holdes herved strakte over deres normale Middellængde, saa at denne lidt efter lidt forøges.

For dem, som har begyndt at faa en rund Ryg, vil et vandret Leje være et godt Middel til at faa den rettet ud igen. At Midlet er virksomt, vil Stramheden og Ømheden

om Morgenen efter de første Nætter paa dette Leje belære ham om. Disse Fornemmelser vil i meget ligne dem, man faar efter denne Stillings Modsætning, Krumslutning. Thi baade det at strækkes og det at krummes mere, end man er vant til, medfører, at visse Muskler og Baand strammes og strækkes ud over deres tilvante Længde. Er man kommen over den første Tids Ubehag, vil man vaagne med en Følelse af, at ens Bryst har udvidet sig, og Aandedrættet er bleven dybere og friere. De, hvis Ryg har holdt sig lige og bøjelig, vil ikke føle nogen Ulempe ved at ligge fladt ud i Sengen.

Kroppens Form med den brede Rygflade synes at anvise os Stillingen paa Ryggen som den naturligste Hvilestilling, ligesom firføddede Dyrs Form med bredest Flade paa Siderne har anvist dem Sideleje. Naar adskillige ikke kan taale at ligge i Ryglejet, er Grunden næppe, at dette Leje er naturstridigt, men det skyldes snarere medfødte eller erhvervede Svagheder.

Følgerne af de krumme Stillinger, man plejer at indtage Dagen igennem af Vane eller ved Arbejde, vilde for en Del hæves ved vandret Leje. Men naar man holder sig krum om Dagen og ligger krum om Natten, kan Ryggen ikke undgaa at blive krum.

b. Snævre Klæder.

Foruden Sengen bidrager ogsaa *Klædedragten* til at gøre Rygkrumningerne for

store. Naar „Klæderne skal skabe Folk“, maa Skrædderen og Sypigen lægge til og trække fra for at faa en „god“ Figur, dér hvor der ingen er; de maa gøre Tøjet snævert og stramtsiddende paa Steder, hvor det mindst af alt skulde være det, især over Brystet og om Livet. Børn, navnlig paa Landet, faar ofte lagt Grunden til deres daarlige, ufri Holdning og tunge, klodsede Bevægelser ved de Klæder, Forældrene i deres Uvidenhed giver dem paa og lader dem gaa med, endog efterat de er blevne for smaa. De unge, som er voksede fra deres Forældres Tugt og paa egen Haand giver sig ind under Modens Herredømme, kan være ubarmhjærtige nok til at mishandle sig selv og utrættelige i at tvinge deres Legeme ind i hvilkensomhelst Form, Moden byder, paa en Tid, da deres Sundhed vel er størst og taaler mest, men da den ogsaa skulde fæstnes og styrkes for hele det kommende Liv.

c. Daarlige Vane- og Arbejdsstillinger.

Den tredie Grund til daarlig Holdning er *Vane- og Arbejdsstillingerne.* Se paa et Menneske ved hans Arbejde, hvad enten det er staaende eller siddende, aandeligt eller legemligt: altid holder han Ryggen krummet. Se f. Eks. ind i en Skole, og betragt Børnene paa Skolebænken; man vil faa Indtryk af, at her arbejdes der paa at faa Barnets smukke, ranke Ryg gjort krum Time efter Time, Aar efter Aar fra Ungdommen af.

Og Faderen, der med et skarpt Blik bedømmer sin Hests og Kos Fejl og Fortrin, spørger kun efter, hvad hans Barn lærer, og tænker ikke paa, hvordan dets Legeme vokser, ja han lader maaske i det højeste Moderen købe et Korset til Datteren, fordi hun begynder at holde sig noget slapt.

De daarlige Arbejdsstillinger er saa indgroede af Vane og ved lang Øvelse, at Arbejderen tror, at det er de bedste, Dersom man faar ham til at prøve en ny og bedre Stilling, vil han straks kalde den upraktisk og anstrængende; men han glemmer, at han ikke kan dømme om den, før han faar den indøvet lige saa grundigt som den gamle og har vænnet sine Muskler til at arbejde i den.

Gymnastikens Øvelser for Rygmusklerne kan lette ham denne Overgang meget; thi de gengiver de overstrakte Muskler deres rette Længde og styrker dem, saa de med Lethed og uden at trættes bærer Overkroppen i den rette Stilling under den Fremadbøjning, som er nødvendig ved det meste Slags Abejde.

Rygmusklerne skal under de fleste Øvelser bevare Holdningen.

Ikke blot under Rygøvelserne tager man Hensyn til Ryggens Muskler. Saa godt som alt det gymnastiske Arbejde foregaar egentlig under Medvirkning af dem, idet der altid kræves en god Holdning af Overkroppen. Man har sigtet Øvelserne omhyggeligt og udeladt alle, som ikke kan gøres uden at

medføre Klemstilling, d. v. s. Sammenklemning af Brystet ved Skuldrenes og Hovedets Fremskydning og Ryggens Runding. Dermed staar det ikke i Modstrid, at mange Øvelser frembyder Vanskeligheder med Hensyn til at bevare Holdningen; thi netop disse Vanskeligheder, som skal overvindes, giver Rygmusklerne Lejlighed til at komme i kraftig Virksomhed, og jo mere de vænnes til at gøre deres Pligt under vanskelige Forhold, desto lettere og uvilkaarligere gør de det under almindelige. Som Eksempel herpaa kan nævnes de mange Spring, der først bliver ret udførte og faar deres Skønhed, naar Kroppen rettes ud ved en kraftig Strækning af Ryggen, idet Springet er paa sit Højdepunkt.

Bækkenholdernes Betydning for Holdningen.

Flere Rygøvelser er ved Overkroppens Fremadbøjning med til at indøve Bevægelighed paa et for Holdningen væsentlig Punkt, nemlig Hofteleddet. Overkroppen drejer sig nemlig omkring Hofteleddet som en Brøndvippe omkring sit Støttepunkt. Begge Steder gaar der en kort og en lang Arm, til hver sin Side fra Omdrejningsstedet. Den korte Arm dannes hos Legemet af Sædebenet, der paa Bækkenet gaar bagud og nedad fra Hofteskaalen. Naar Kroppen bøjer sig fremad med ret Ryg, bevæger Sædebenet sig opad. Det, som bestemmer, hvor langt Sædebenet kan komme opad, altsaa hvor langt man

kan bøje sig fremad i Hofteledet dalene med Ryggen holdt ret, er særlig 3 Muskler, der gaar fra Enden af Sædebenet, Sædeknuden,



ned forbi Knæet til begge Sider af Underbenets øverste Del; deres Sener føles spændte paa begge Sider af Knæhasen. Disse Muskler har faaet det betegnende Navn *Bækkenholderne,* fordi de, naar Kroppen staar bøjet fremad, gør en lignende Nytte som Stenen paa Brøndvippen. Foruden at dreje Bækkenet i Hofteleddet, bøjer de ogsaa Knæet. Dersom nu Bækkenholderne har for kort Middellængde — altsaa er for stramme og ikke lader sig spænde nok ud —, holder de Sædebenet nede og hindrer Bækkenet i at bevæge sig forover. Skal Kroppen alligevel bøjes forover, maa Lænden give efter, og Ryggen rundes. Nu

er disse Muskler for korte hos de fleste Mennesker, fordi deres Fæstepunkter næsten altid holdes for nær til hinanden. Man har Knæene bøjede, ikke blot naar man sidder, men ogsaa, naar man ligger og gaar, ja ofte naar man staar. Saa godt som aldrig rettes Knæene ud, endnu sjældnere strækker man Bækkenholderne ved at holde Knæene strakte eller Ryggen ret, mens man bøjer sig fremad. Følgen er, at Musklerne retter sig efter denne almindelige Afstand mellem Fæstepunkterne, og de kan efterhaanden blive saa korte, at de ogsaa i staaende Stilling trækker Sædebenet nedad, hvorved Bækkenets normale Heldning fremad formindskes, og Lænden skydes ud, idet Ryggens øverste Del rundes. Man faar saaledes den Figur, om hvilken man træffende siger, at den bag til er lige op og ned som et Strygebrædt. Denne Stilling paa Rygrad og Bækken kendes ogsaa paa, at Afstanden fra Halsen ned over Brystet til Bæltestedet ser saa kort ud i Forhold til den samme Afstand ned over Ryggen. Bæltet naar højere op fortil end bagtil, medens det ved en god Holdning gaar lidt skraat nedad mod Forsiden. Korsbenet skal ved at gaa skraat bagud, ligesom danne den Grundflade, hvorfra Ryggen stiger op med sin rette Rejsning, og her er det Gran af Sandhed, som i sin Tid bragte Tournurens store Løgn paa Mode.

Bækkenholderne kan saaledes faa en uheldig Indflydelse paa Holdningen, hvis de er for korte. De forhindrer en god Stilling af Ryggen, særlig under Fremadbøjning til Arbejde, de gør mange Bevægelser uskønne og klodsede ved den Stivhed, de medfører i Hofte- og Knæled, og de er Skyld i den tunge Gang med krumme Knæ, som har faaet Navn af Daglejermarsch, fordi Daglejerens haarde Arbejde giver ham denne Gang særlig udpræget, men som mange flere end han har om end i mindre Grad.

Gymnastiken har flere gode Midler til at bøde paa de Fejl i Holdningen, som stammer fra korte Bækkenholdere; nogle af de kraftigste er som allerede antydet Rygøvelsernes Fremadbøjninger. Ved dem bør der da lægges særlig Vægt paa at faa Gymnasten til at gaa saa langt frem som muligt uden at krumme Ryggen eller Knæene; thi derved strækkes disse Muskler saa meget, som det er muligt.

I ét Tilfælde bruger man med Fordel Bækkenholdernes Evne til at dreje Bækkenet, navnlig til at rette Svajryg. Naar man f. Eks. i Str. ligg. Benløftn., i kroghæng. og kroghalvst. Øvelser faar Hofteleddet bøjet stærkt, vil Bækkenholderne, understøttede af visse Bugmuskler, dreje Bækkenet fremad og derved rette Lændens for store Svajning ud, navnlig naar Knæene er strakte. Samtidig

er der naturligvis den Fare ved disse Øvelser, at de ogsaa vil runde det øverste af Ryggen, men det undgaas ved rigtig Fremgangsmaade fra det lettere til det sværere og ved nøjagtig Overholdelse af Formen.

Denne udførlige Forklaring af Ryggen og dens Forhold er medtaget, fordi den skulde vise, hvilken Vægt der bør lægges paa Rygøvelserne. Stærke Rygmuskler paa en velformet og bøjelig Rygrad er den første Betingelse for et smukt Legeme med rank Holdning og smidige, formskønne Bevægelser. Og de er tillige den første Betingelse for Sundhed; thi en ret Ryg bærer et hvælvet Bryst med Plads for sunde Lunger og holder Bughulens Organer fri for skadeligt Tryk. Dersom de Anlæg til en stærk Ryg, der er os medfødte, bevaredes og udvikledes, vilde der ikke findes daarlige Vane- og Arbejdsstillinger til at misdanne Legemet og skæmme dets Skønhed; og Arbejdet vilde ikke mærke sin Mand med det Trællemærke, som Stivhed, Tunghed og Krumbøjethed er og altid har været anset for at være, det vilde ikke gøre ham gammel af Krop før Tiden.

* * *

Forsideøvelserne.

Øvelserne for Forsiden arbejder med de Muskler, der danner Væggen omkring Bughulen; de gaar fra den Ring, som den nederste Rand af Brystkassen danner, til Bæk-

kenringen, krydsende hverandre med deres Traade og liggende i flere Lag. Disse Muskler bruges forholdsvis lidt i det daglige Liv; i de hyppige, foroverbøjede Stillinger er de nemlig slappe. Derfor maa man ikke give Begyndere i Gymnastik for stærke Forsideøvelser.

Hos svajryggede er Bugmusklerne for lange og slappe; Forsideøvelser skal derfor anvendes meget, naar man vil rette en Svajryg, særlig saadanne, som forkorter Musklerne, men man skal paa den anden Side huske paa, at de opadtil fæster sig paa Brystkassen; ved at trække nedad i den vil de runde Ryggen foroven, hvis ikke Rygmusklerne gør deres Pligt og ved at holde imod bevarer den rette Holdning. Naar Bugmusklerne trækker nedad i Ribbenene, saa snart de kommer i Virksomhed, vil de selvfølgelig hæmme Aandedrættet. Der er ingen Øvelser, man ser Gymnaster blive saa røde i Hovedet af som Forsideøvelserne, hvad der netop er et Tegn paa, at Aandedrættet holdes tilbage. Men her som andre Steder gælder den Regel, at man ikke maa tage Øvelserne stærkere, end at man kan blive ved at trække Vejret under dem.

Ved alle Øvelser, hvor der særlig lægges an paa at faa Brystet frem og at løfte det, er det altsaa nødvendigt at udelukke Bugmusklernes Virksomhed. Allerede for at ind-

tage en god Retstilling, skal man staa saaledes, at det bliver Rygmusklerne, der bærer Overkroppen og ikke tillige Bugmusklerne. Ellers faar man den Stilling, som i mere eller mindre tydelige Former er temmelig almindelig især hos ivrige, daarlig underviste Elever, og som giver sig til Kende ved fremskudte Hofter, svajet Lænd, noget neddragen Brystkasse og fremstrakt Hage. Lader man i Retstillingen Kroppen gaa den Ubetydelighed længere frem, som skal til for at sætte Rygmusklerne i fuld Virksomhed med at bære Kroppen og udelukke Bugmusklerne helt derfra, vil Brystet af sig selv hvælve sig frem over Underlivet. Naar man i str. st. Stilling vil have Eleverne til at anstrænge sig med at faa Armene ført langt tilbage, skal man med det samme faa dem til at presse Overkroppen lidt fremad for at undgaa den almindelige Fejl, at Ryggen bøjes lidt bagover i Lænden, hvorved hele Øvelsens rettende Virkning paa Holdningen forspildes, idet Hovedet falder frem, og Brystet drages ned. Særlig vigtigt er det at lade Rygmusklerne være ene om at bære Overkroppen ved Aandingsøvelser. Det opnaar man paa en nem Maade ved at føje en Taahævning til dem. Thi idet Kroppen føres fremad, som den maa for at komme op paa Tæerne, sættes netop Rygmusklerne i stærkere Virksomhed.

Svajryggens Modsætning er den forøver-

bøjede Holdning (beskreven S. 32.) Brystkassen er ved den ført nærmere ned til Bækkenringen. Bugmusklerne, som retter sig efter denne Afstand, bliver altsaa forkortede. Det, som skal gøres for at rette denne Stilling, er altsaa bl. a. at forlænge disse Muskler, og dertil egner alle Forsideøvelsernes Bagudbøjninger sig ypperligt. Disse Øvelser udvikler med det samme Rygradens Bøjelighed bagover.

Forsideøvelsernes Betydning for Fordøjelsen.

Forsideøvelsernes største Betydning er deres Virkning paa Fordøjelsesorganerne. Saa snart Bugmusklerne sættes i Arbejde, udøver de et Tryk paa disse Organer, der er let forskydelige og derfor under de forskellige Bevægelser føres noget fra den ene Side til den anden. Dette virker paa dem som en gavnlig Massage og ægger dem til kraftigere Virksomhed. Ved Sygegymnastikens Behandling af visse Maveonder spiller dens Forsideøvelser en vigtig Rolle. Ved det forbigaaende, forhøjede Tryk, som opstaar i Bughulen under disse Bevægelser, paaskyndes Blodets Løb gennem Fordøjelsesorganerne og de dertil hørende store Kirtler, hvad der er af saa meget større Betydning, som Blodet netop der har stor Modstand at overvinde (det dobbelte Haarkarnet i Portaaresystemet). Stærke Bugmuskler er Tegn paa en god Fordøjelse, siger Joh. Müller, den første Fysiolog.

* * *

Sideøvelserne. *Øvelserne for Sidernes Muskler* tager til Dels de samme Muskler i Brug som Øvelserne for Forsiden, altsaa dem, der gaar fra Brystkassens nederste Rand til Bækkenringen, dog med den Forskel, at de Partier, som ligger paa Siderne, faar stærkere Arbejde end de, der ligger forpaa, medens det omvendte er Tilfældet ved Forsideøvelserne. Tillige kommer Rygradens Muskler i Virksomhed, saa at man altsaa kan sige, at alle Muskler fra Midten af Ryggen til Midten af Bugen arbejder med ved en Sidebøjning.

Sideøvelserne har en ganske lignende Indflydelse paa Fordøjelsesorganerne som Forsideøvelserne. Dernæst opøver de Rygradens Bøjelighed til Siderne og dens Evne til at vride sig om sin egen Akse. De bliver derved gavnlige for Kroppens ligesidige Udvikling og hjælper Rygøvelserne med at forebygge Skævhed (Scoliose). Jo villigere Rygraden retter sig efter Legemets forskellige, uligesidige Stillinger, desto mindre Fare er der for, at den bliver skæv, naar da Styrken hos Musklerne er udviklede samtidig med Smidigheden, og desto smukkere følger Kroppen med Bevægelserne og former sig efter dem.

*

* *

Ved de hidtil omtalte Øvelser har det som oftest været begrænsede Muskelpartier,

der er blevne anvendte. Det har haft sin Fordel; man har derved opnaaet at kunne give de enkelte store Muskler eller Muskelgrupper deres fulde Udvikling ved at anstrænge dem saa stærkt, de kunde taale, og lade dem arbejde i den Forlængelse eller Forkortelse, som var formaalstjenligst. Mange af disse Øvelser er langsomme i deres Udførelse og kræver ikke særlig lang Indøvelse.

Spring. *Spring* skiller sig paa disse Punkter væsentlig fra dem; thi de bruger som Regel langt større Dele af Kroppen, men ikke de enkelte Dele i saa fuld Udstrækning; de ligner altsaa i denne Henseende Arbejdets Bevægelser; det er kun smaa Sammentrækninger, Musklerne gør, og ringe Grad af Udspænding, de udsættes for. Bevægelserne gaar aldrig saa langt som Muskler og Led kunde tillade. Spring kan altsaa ikke opøve Smidighed eller i nogen høj Grad virke til at forme Legemet eller rette dets Fejl i Holdningen. Efter en Dags anstrængende Arbejde vilde Spring ikke kunne borttage Følelsen af Træthed, saaledes som andre Øvelser kan det; de vilde snarere virke nervetrættende.

Spring sætter mange af Kroppens Muskler i Virksomhed i hurtig Rækkefølge.

Desto større er Springenes Nytte paa andre Omraader.

Deres Ejendommelighed vil falde i Øjnene ved at gennemgaa ét af dem, f. Eks. halvt Mellemspring paa Hest. Tilløbet skal afpasses, saa at det ender paa et bestemt Sted i et

lille, hurtigt Spring med samlede Fødder, Forspringet; Hænderne griber fat i Bommene; Kroppen løftes ved Armenes og Benenes Strækning; i næste Nu skal Benene bøjes og trækkes op foran Brystet for at faa Fødderne sat paa Hesten; derpaa slipper Hænderne Bommene, Knæene strækkes, og Ryggen rettes hastigt op til Retstilling. Saa følger Nedspringet, der dels er en ikke ringe Ligevægtsøvelse, og dels fordrer, at Benene skal give jævnt efter i Hofte- Knæ- og Fodled for at afbøde Stødet og straks derefter ligesaa elastisk strække sig.

Hvis man vilde opregne de Muskler, der har været med til at udføre dette Spring, vilde man komme til at nævne næsten alle Kroppens Hovedgrupper. De har imidlertid ikke virket paa én Gang; de har hver for sig skullet passe det rette Tidspunkt for deres Indgriben i Øvelsen; de har ikke maattet arbejde med deres fulde Kraft, én har lagt mere til end en anden, hver skulde nøje afpasse sin Medvirkning for ikke at gribe forstyrrende ind i andres Virksomhed.

De allerfleste Led har været bevægede, men ingen af dem i nogen stor Udstrækning, endsige i deres største, d. v. s. deres Muskler har kun haft *korte* Sammentrækninger at gøre (se S. 8 og 9).

Spring indover Musk- Det, som altsaa er det mest fremtrædende ved Springenes legemlige Virkning,

er, at de indøver Musklerne i Samarbejde baade med Hensyn til ret afpasset Kraft og rigtig Rækkefølge. Den Udvikling, som de andre Øvelser har givet Musklerne hver for sig, kommer her til Anvendelse saaledes, at de enkelte Dele samarbejdes til at virke i Forbindelse med hverandre som Helhed. Det er i dette Samarbejde, at Herredømmet over Kroppen og Behændigheden ligger. Spring kræver endvidere meget hurtige Bevægelser og danner i den Henseende en gavnlig Modsætning til de mange langsomme Øvelser i de andre Grupper og til de almindelige Arbejdsbevægelser. Disse Egenskaber har praktisk Betydning. Jo fuldkomnere Musklerne er indøvede i at virke sammen paa hensigtsmæssigste Maade, desto lettere falder almindeligt Arbejde for én, desto bedre „Tag“ har man derpaa. Den, der er behændig og hurtig i sine Bevægelser, kommer godt fra det, en anden kommer galt fra.

lerne i Samarbejde og udvikler derved Behændighed, Herredømme over Legemet og Hurtighed.

Vigtigere end den legemlige Virkning af Springene er dog maaske den sjælelige. De er næsten altid Enkeltmandsøvelser og kalder derfor særlig Kappelysten frem. Gymnasten ægges af den til at sætte al sin Energi ind paa Øvelsen; det er Villiestyrken og Handlekraften, der prøves og øves. Der er ved de fleste Spring, navnlig saa længe Gymnasten ikke er fuldkommen Herre over dem, et Stænk af Fare, som ogsaa ægger, og som

Spring udvikler Villiestyrke og Handlekraft, Mod og Dristighed.

det er en Tilfredsstillelse at kunne beherske. Det giver Mod og Dristighed.

Spring bør bruges meget, men ikke overdrives.

Lige saa meget som Spring tiltaler en kraftig, mandig Ungdom, egner de sig til at være et vigtigt Led i dens Gymnastik, og med passende Omveksling af Springenes Art kan de optage indtil $1/3$ af Gymnastiktimen. Men man bør aldrig drive dem til en saadan Yderlighed i Anstrængelse og Vanskelighed, at det gaar ud over Skønheden i Formen, og at Herredømmet over Kroppen tabes; Gymnasten skal vide, om han ender paa Hænder eller Fødder. Sin fulde Skønhed og betagende Lethed faar et Spring først, naar det helt igennem lige til Nedspringet sker saa sikkert og behersket, at man kan gaa derfra saa roligt, som om det ingen Anstrængelse havde kostet.

Nedspringet ødelægges af megen Modtagning og tykke Madrasser.

En væsentlig Grund til, at kun faa Gymnaster lærer at udføre et Spring helt rigtigt, er, at de ikke tilstrækkeligt vænnes til at klare Nedspringet selv. Modtagerne er gerne altfor ivrige til at hjælpe og støtte. I Stedet for kun at røre Gymnasten, naar han snubler, og Springet mislykkes, fanger de ham hver Gang i Luften og holder Ligevægten paa ham under hele Nedspringet. Han retter derfor al sin Tanke paa at komme op i Springet, og lader andre sørge for, hvordan han kommer ned. Ogsaa tykke Madrasser gør ham ligegyldig for Nedspringet;

thi da kan han ikke støde sig. Til alle mindre og lette Spring bør derfor Madras slet ikke anvendes; er Gymnasterne tilstrækkelig øvede og vante til at springe ned paa bart Gulv, behøver de heller ingen til de store Spring. Vil man bruge Madrasser, bør de være tynde og vel egnede til at staa fast paa. Ved haardt Underlag lærer man at afbøde Stødet ved selve Nedspringet, der saaledes bliver blødt og fjedrende, som det skal være. Desuden staar man sikrere paa et jævnt Underlag end paa et ujævnt, som en tyk Madras næsten altid er.

Spring kan let overanstrænge.

Det er af Vigtighed med Hensyn til Springene, at Lederen har Evne til at bedømme sine Elevers Kræfter; thi ved Spring er det lettere at overanstrænge og at gøre Skade end ved de fleste andre Øvelser. Med unge Mennesker i Overgangsalderen og med Kvinder er der i denne Henseende særlig Grund til at være forsigtig, fordi de taaler mindst Anstrængelse og lider mest ved Overanstrængelse.

*

* *

Aandingsøvelser.

Aandingsøvelserne tilsigter at gøre Aandedrættet fuldt og dybt og styrke Lungerne.

Skønt man skulde tro, at ethvert Menneske har tilstrækkelig Øvelse i at trække Vejret, efter som han gør det mange (10—20) Gange i hvert Minut, han lever, er det dog

saaledes, at de fleste kun under Hvile eller ringe Anstrængelse forstaar at aande paa rette Maade. Naar Anstrængelsen øges, tiltager Aandedrættet i Hastighed, men ikke i i Dybde, hvoraf Følgen er, at Forpustethed, Aandenød og Udmattelse opstaar, før det vilde ske, hvis Evnen til dybe og rolige Aandedrag var udviklet.

En bevægelig Brystkasse er et Vilkaar for dybe Aandedrag.

Et Vilkaar for dybe Aandedrag er Brystkassens Bevægelighed. Men Smidigheden i de Led, Ribbenene danner med Rygraden, lader man tankeløst gaa tabt ligesom saa mange andre Leds Smidighed, og døg er de af alle Led de vigtigste at bevare bøjelige. Thi en stiv Brystkasse er for et Menneske, hvad en Skorsten med daarligt Træk er for en Dampmaskine, nemlig nedsat Arbejdskraft.

Ribbensleddenes Bevægelighed opøves paa samme Maade som alle andre Leds ved at lade de Muskler, som bevæger dem, arbejde lige ud til Grænserne for deres Evne til at forkorte og forlænge sig. Dette sker ved Øvelser, der giver dybest mulige Ind- og Udaandinger, saa at Opøvelsen af Aandedrætsmusklernes rette Virkemaade falder sammen med Lungernes fulde Brug, hvad der atter er til bedst Udvikling for dem. — Der er her Grund til at gøre opmærksom paa, at et dybt Aandedrag som Regel opfattes og udføres alene som dyb Indaanding; man

tænker ikke paa, at en dyb Udaanding er ligesaa vigtig. Jo mere af Lungens brugte Luft der kommer ud, desto mere frisk Luft kan der komme ind.

Aandingsøvelserne bruges særlig i Slutningen af Øvelsestimen.

Aandingsøvelserne hører særlig hjemme i Slutningen af Øvelsestimen, fordi de er vel skikkede til at være de sidste af de Øvelser, ved hvilke man søger at bringe de ved Gymnastiken paaskyndede Legemsvirksomheder tilbage i deres rolige Gænge. Man gaar som Regel for let hen over dem og husker ikke paa, at de har saa vigtigt et Organ at styrke som Lungerne; man lægger ikke Vægt nok paa at faa disse Øvelser udførte saaledes, at baade Ind- og Udaandingerne bliver saa store, som det paa nogen Maade kan lade sig gøre at faa dem; thi kun derved sker Luftfornyelsen hurtigst muligt, og kun derved bliver der Brug for de under korte Aandedrag uvirksomme Lungespidser, som netop paa Grund af for lidt Brug er de svageste Dele af Lungerne og de mest modtagelige for Sygdomme. For at faa Aandedragene dybe under Aandingsøvelserne bør man lade Eleverne — navnlig Begyndere — trække Vejret hørligt. Man forvisser sig derved om, at de ikke over selve Øvelsen glemmer, hvad de gør Øvelsen for, noget der ofte sker. Lederen maa sørge for, at Takten i Øvelsen nøje falder sammen med Aandedragets Tid, da ellers den Del af Be-

vægelsen, der skal hjælpe til en dyb Indaanding, kan komme til at ske, medens Eleven er nødt til at gøre en Udaanding. Denne Takt er ingenlunde altid den samme, men retter sig efter den forudgaaende Anstrængelse, saa at de første Aandedrag umiddelbart efter en stærk Øvelse skal kommanderes hurtigere end almindelige, rolige Aandedrag.

Aandingsøvelser beroliger efter anstrængende Øvelser.

Det er dog ikke blot i Afslutningsøvelserne, at man bruger særlige Bevægelser for Aandedrættet. Indaandingsbevægelsen befordrer nemlig i høj Grad Blodets Løb ved at suge det venøse Blod ind i Brystkassen, altsaa til Hjærtet. Efter en stærk Anstrængelse, naar Hjærtet arbejder voldsomt for at drive det kulsyreholdige, venøse Blod raskt gennem Lungerne, er de dybe Aandedrag altsaa en direkte Hjælp for Hjærtet; ved tillige at skaffe frisk Luft i alle Lungens Dele bidrager de til hurtigt at fjærne Aarsagen til Følelsen af Anstrængelse — Kulsyren — og ligesaa hurtigt til at forsyne Blodet med Kraft til ny Anstrængelse — Ilt. Derfor er Aandingsøvelserne paa deres Plads efter stærke Bevægelser. Den øjeblikkelige Træthed og Forpustethed fortager sig velgørende hurtigt efter nogle dybe Aandedrag, og man bliver før i Stand til at tage fat paany, end om man var bleven overladt til sig selv i et Hvil med de almindelige, smaa, forpustede Aandedrag.

Aandedrættet skal gaa frit under alle Øvelser.

Ikke blot efter, men ogsaa under Øvelserne skal der tages Hensyn til Aandedrættet. Som bekendt holder man i Almindelighed Vejret, naar man skal tage et kraftigt Tag. Det er dels en Vane og dels et Tegn paa, at Arbejdet ligger paa Grænsen af ens Kræfter. Man spærrer derved for Tilførslen af Luft paa en Tid, da man har mest Brug for den, og man bliver derfor hurtig forpustet og udmattet. Selv om det daglige Arbejde maaske af og til kræver saadanne Tag, at det er nødvendigt at holde Vejret, er dermed ingenlunde bevist, at det er rigtigt at gøre det. Læreren skal ofte paaminde sine Elever om at blive ved at trække Vejret under Øvelserne; kan han ikke faa dem til det, er det Tegn paa, at Øvelserne ligger over deres Kræfter. Han maa aldrig lade dem faa saa svære Bevægelser at udføre, at de ikke kan bevare den Magt over Kroppens Stilling, som kræves for, at Brystet kan være saa frit og ubetynget, at Aandedrættet holdes i Gang uden Afbrydelse. Ved at man gaar gradvis fremad og ved stadig at øve sig i at trække Vejret under Øvelserne, kan Gymnastiken rykke den Grænse, ved hvilken man maa stanse Aandedrættet, længere ud, og den øger derved i væsentlig Grad Udholdenheden — ogsaa til det daglige Arbejde —, med det samme den gavner Lungerne.

Aandingsøvelserne gavner Holdningen. Som andre Øvelser giver ogsaa Aandingsøvelserne deres Bidrag til Holdningen. Man tænke blot paa den Aandingsøvelse, de fleste uvilkaarlig gør hver Morgen, naar de under dyb Indaanding „strækker sig“: Ryggen rettes derved stærkt ud. Paa samme Maade ser man enhver rette sig godt op og skyde Hovedet tilbage, naar han anstrænger sig for at trække Vejret rigtig dybt. Ribbenenes Bevægelser er nemlig for en Del afhængige af Brysthvirvlernes Stilling. Danner de den Bue bagud, som giver en rund Ryg, sidder Ribbenene meget skraat nedad og gør derved Brystet fladt. Omvendt naar man løfter Ribbenene saa stærkt, man kan, ved at aande dybt ind, trækker de saa at sige Brysthvirvlerne med sig og retter den Krumning ud, disse Hvirvler danner, saa vidt deres indbyrdes Bevægelighed tillader (se S. 19). Brysthvirvlernes Bevægelighed forøger altsaa Ribbenenes Bevægelighed, og dersom Ribbenene gøres ubevægelige, ved at Aandedrættet holdes tilbage, bliver ogsaa Brysthvirvlerne ubevægelige. Dette viser, hvor vigtig en smidig Rygrad er for Lungerne.

Da Ryggen aldrig rettes saa godt, som naar Aandedrættet hjælper med dertil. faar en Mængde Øvelser en bedre og smukkere Form, naar de gøres med frit Aandedræt. Hvis man saaledes under en Hovedbøjning bagud (rettere: Halsbøjning) trækker Vejret

dybt ind, gavner Øvelsen, ikke blot Hovedets Stilling, men den retter Ryggen og bliver desuden til en ypperlig Aandingsøvelse, der let og med god Virkning kan anvendes efter Anstrængelse. Dersom man ved en Rygbøjning bagud holder Aandedrættet tilbage, fæstnes Rygradens øverste Del af de ubevægelige Ribben, og Bøjningen kommer til at ske alene i Lænden, hvad der snarere er til Skade end til Gavn for Holdningen. Begynder man derimod Bagudbøjningen med at trække Vejret dybt ind, bliver Brysthvirvlerne frigjorte; den Bevægelighed, der er mellem dem, bliver taget i Brug og derved øget til Gavn for Brystkassens Rummelighed, og den øvre Rygkrumning rettes ud. Man har saaledes ved Aandedrættets Hjælp naaet at faa en Øvelse til at gavne Holdningen, der hvor det er baade vanskeligst og vigtigst at paavirke den.

Hvis man skulde drage en Ting frem som Gymnastikens vigtigste Opgave, maatte det være Brystets Udvikling.

*

* *

Foruden de hidtil omtalte Øvelser findes der i Gymnastik endnu en Del, som ikke kan henføres til nogen bestemt Gruppe, nemlig *Ordningsøvelserne*. Som Navnet antyder, bruger man dem til at ordne Gymnasterne paa den Maade, som passer bedst til de *Ordningsøvelser.*

forskellige Øvelser. De indbefatter Opstillinger, Udrykninger, Formeringer, Afstandstagen, Vendinger, Skridt o. lign. De bør udføres i livlig Takt med stor Bestemthed og Samtidighed. De virker da oplivende og hjælper Læreren til at kunne føre sin Afdeling med god Orden under alle Øvelser; derved spares der Tid, og Forstyrrelser undgaas.

Marsch og Løb. Til Ordningsøvelserne regner man ogsaa *Marsch og Løb,* skønt de snarere burde danne en særlig Øvelsesgruppe efter den Betydning og Anvendelse, de har. Thi Marsch bruges ikke blot som Ordningsøvelser til at forflytte Afdelingen under de forskellige Øvelser, men har ogsaa som særlig Opgave at øve Eleverne i at bevæge sig med den Holdning, som de stillestaaende Øvelser indarbejder. Det er nemlig lettere for Gymnasten at indtage en god Holdning under de Øvelser, han udfører staaende, end at føre sig frit og smukt, naar han gaar. Man bruger derfor mange forskellige og vanskelige Marscharter; thi ved at faa dem indøvede bliver det lettere at gaa med rank og fri Holdning under almindelig Gang. Den grimme og navnlig hos landlig Ungdom almindelige Fejl: at gaa med krumme Knæ kan flere af de gymnastiske Marscharter rette meget virkningsfuldt ved, at de strækker de forkortede Bækkenholdere stærkt (se S. 33).

— Paa en Afdelings Marsch ser man tydeligst Gymnastikens Resultat.

De lettere Marscharter, særlig Taamarsch, egner sig godt til at bruges som afledende og beroligende Bevægelser efter anstrængende Øvelser.

Løb er en Række smaa, hastigt paa hverandre følgende Spring og er derfor en betydelig Anstrængelse selv for de store og stærke Muskler, som udfører det, men endnu mere for Lunger og Hjærte, hvis Virksomhed opjages stærkere ved Løb end ved nogen anden Øvelse. Det er altsaa en kraftig virkende Øvelse, som ret brugt er til stort Gavn. Man skal begynde med at øve Løbet kort og derpaa lidt efter lidt gøre det længere; thi saa oparbejdes Udholdenheden umærkeligt og uden Fare for Overanstrængelse. Kvinder taaler som Regel ikke nær saa langt Løb som Mænd. Det bør staa de svagere Elever frit for at holde op med Løbet før de andre. Da Lunger og Hjærte skal arbejde stærkt, er det af stor Betydning, at Overkroppens forover heldende Stilling, som den hurtige Bevægelse fremad kræver, sker ved Bøjning i Hofteleddet og ikke ved at krumme Rygraden. Thi Brystet maa frem for at faa frit Aandedræt. Før man fra Løbet gaar over til andre stærkere Øvelser, bør man tage lette, beroligende Marscher.

* * *

Musklerne er Midlet til alle andre Organers Udvikling.

Da der ved denne Gennemgang af Øvelserne er talt mest om Musklerne, kunde man maaske fristes til at tro, at Gymnastik væsentlig kun var til Gavn for Musklerne, og at der derfor ikke var Anledning til at dyrke den for andre end dem, der havde Brug for deres Musklers Kraft i det daglige Arbejde, eller dem, der satte en tom Ære i at være muskelstærke Kraftkarle uden at have noget at anvende deres Kræfter til. Men naar Musklerne i det foregaaende idelig er fremdragne, har det sin Grund i, at Brugen af dem er Gymnastikens eneste Middel til at styrke og udvikle alle Legemets Organer. Musklerne er som det første Hjul i en Maskine; naar det sættes i Gang, trækker det alle de andre med sig. Da det for de fleste Mennesker ikke blot gælder om at øge Musklernes Kraft, men først og fremmest om at forhøje det hele Legemes Sundhed og Arbejdsdygtighed, er det en Selvfølge, at Musklerne kun maa bruges saaledes, at det bliver til størst mulig Gavn for de andre Dele af Organismen. Det er lejlighedsvis nævnt, hvilke Hensyn der skal tages til Lungerne, og hvorledes de skal bruges og styrkes (se S. 43—49); og ved Forside- og Sideøvelserne taltes der om deres Virkning paa paa Fordøjelsesorganerne (se S. 37—38). Men lige saa vel som disse Organer kan ogsaa alle de andre — Hjærte, Hjærne, Nerver,

Aarer osv. — paavirkes stærkt og gavnligt af vel valgte Øvelser.

Særlig kan der være Grund til at nævne, hvor rigtigt det er at tage det rette Hensyn til Hjærtet. Det er som en trofast Arbejder, der gør sin Gerning i det stille og ubemærkede uden at klage, selv om den aldrig er saa anstrængende. Andre Organer kan tidt fejle lidt og giver det straks tilkende; de strejker saa at sige og forlanger bedre Arbejdsbetingelser; naar de faar det, kan alt være godt igen. Hjærtet arbejder derimod taalmodigt og finder sig i, at der læsses mere og mere Arbejde paa det, indtil Grænsen er naaet; da først røber Hjærtet sin Tilstand, men da er det gerne for sent. Der er mange Eksempler paa, at de, som driver deres Musklers Ydeevne op til det mest mulige, bliver angrebne af en Sygdom, der har sin Grund i, at et eller andet Organ, hyppigst Hjærtet, ikke har kunnet fyldestgøre de Krav, som de til Overmaal udviklede og arbejdende Muskelmasser stillede til det. Og dog er det kun de kraftigste Naturer, der begynder paa en saadan Udvikling af deres Muskler. Naar der stiles efter, at den legemlige Udvikling skal omfatte *alle*, bliver det derfor saa meget mere nødvendigt at finde den Form og den Maade, under hvilken Musklernes Virksomhed gavner hele Legemet mest.

Dagsøvelsens Betydning.

Dagsøvelsen skal indeholde Øvelser for alle vigtigere Dele af Legemet.

Til god og virkningsfuld Gymnastik er det ikke nok at have en Samling gode Øvelser. Der hører tillige til, at de bruges paa rette Maade. Det har saaledes vist sig at være en forkert Opfattelse, at man naaede videst ved en Time igennem at arbejde med ganske faa Øvelser i den Tro, at man saa hurtigst og grundigst fik Øvelserne lærte og fik den Del af Kroppen, man blev ved at bruge, mest styrket og udviklet. Man opnaar derved at overanstrænge de ensidigt brugte Legemsdele, og dog har den samlede Sum af Arbejde kun været forholdsvis ringe, mod hvad Legemet kan yde under gunstigere Vilkaar.

Mest gavner man Kroppen, naar man i Løbet af en Øvelsestime faar alle Legemets Dele i passende Omveksling taget kraftigt og fuldt i Brug ved Øvelser, der gentages, indtil der føles Anstrængelse, men ikke Overanstrængelse. Denne Vekslen i Arbejdet medfører dels, at Legemet udvikles harmonisk, idet intet springes over, og dels at Tiden bliver vel nyttet, idet man kan udholde at arbejde mere stadigt uden Fare for Overanstrængelse, fordi der ligger en Slags Hvile i at skifte med de virkende Muskler.

Dagsøvelsen skal begynde

Foruden Valget af Øvelserne spiller ogsaa Ordenen at dem en Rolle. Enhver Kusk

ved, at han ved Begyndelsen af en lang Køretur ikke skal jage for stærkt paa Hestene, men lidt efter lidt lade dem arbejde sig op til at taale større og større Anstrængelse. Hestevæddeløb begynder aldrig lige, idet Hestene trækkes ud af Stalden, men først efter at de er blevne rørte i Trav et Stykke Vej. Naar japanesiske Brydere skal give en Forestilling, arbejder de sig først varme ved forberedende Strækninger og Bøjninger af hele Kroppen. Denne naturlige Lov, at man ikke pludseligt skal gaa fra Hvile til stærk Bevægelse, maa Gymnastiken ogsaa følge; den skal begynde med lettere Øvelser for derved at faa Legemet, navnlig Aandedrættet og Hjærteslaget, forberedt til at kunne taale og kraftigere udføre de stærke Øvelser. Men ligesaa naturlig er den Lov, som siger, at man ikke pludseligt maa gaa fra stærk Bevægelse over til fuldstændig Ro. Væddeløbshesten sættes ikke straks ind i Stalden efter det hidsige Opløb, men trækkes først rundt en Stund. Derfor skal man heller ikke under Gymnastik holde op midt i de kraftigste og mest anstrængende Øvelser, men afslutte med milde, beroligende Bevægelser, særlig Aandedrætsbevægelser (se Side 45).

og ende med lettere Øvelser.

Det er disse Hensyn: at vælge Øvelser for hele Kroppen og at ordne dem saaledes, at de letteste kommer først og sidst og de

sværeste derimellem, der er det afgørende ved Opstillingen af de saakaldte Dagsøvelser eller Timesedler.

Der bør være Veksling mellem fritstaaende og Redskabsøvelser.

Desuden er der af praktiske Grunde enkelte andre Hensyn at tage. Saaledes bør man ikke lade én Dagsøvelse bestaa af bare fritstaaende Øvelser og en anden af bare Redskabsøvelser. Der bør skiftes med dem for at forebygge Ensformighed og skaffe Liv og Omveksling. Men der kan ogsaa være Grund til at advare mod den modsatte Yderlighed at jage Eleverne fra det ene Sted og det ene Redskab til det andet; ogsaa det kan blive trættende, og der spildes for megen Tid med disse Flytninger og ny Opstillinger. Øvelserne skal vælges saaledes, at de let og naturligt følger efter hinanden, og at de smaa Pusterum, som det gør godt at faa, kommer paa rette Sted, og anvendes til Ordning og Opstilling ved et Redskab.

Afledende Bevægelser.

Lederen skal kunne bedømme de Elever, han arbejder med, saaledes at han kan føle, hvor meget han anstrænger dem med sine Øvelser; derefter skal han paa passende Steder indskyde beroligende og mildnende („afledende“) Øvelser +, som kan nedsætte den øjeblikkelige Følelse af Anstrængthed og gøre det muligt hurtigere at gaa over til en ny Øvelse.

Øvelsernes

En Orden af Øvelsernes Rækkefølge, som

gaar efter de ovennævnte Regler, og som har vist sig god, er følgende: *Rækkefølge i en Dagsøvelse.*

1. Indledende Øvelser.
2. Spændbøjning.
3. 1ste Hævøvelse.
4. Ligevægtsøvelse.
5. Øvelse for Rygsiden.
6. „ „ Forsiden.
7. „ „ Siderne.
8. Marsch og Løb.
9. 2den Hævøvelse.
10. Spring (Leg o. lign.).
11. Afslutningsøvelser.

De indledende Øvelser (se S. 15—17) bør sammensættes saaledes, at de giver hele Legémet en let og kort Gennemarbejdning. Man kan f. Eks. have følgende Orden for dem: a) let Benøvelse, b) en Hoved- (eller rettere Hals-) øvelse, c) Armstrækninger, d) et Par lette Bevægelser for Kropstammen, e) en stærkere Benøvelse. — Det beror paa Elevernes Beskæftigelse forud for Gymnastiken, paa Temperaturen i Salen og paa Tiden, der staar til Raadighed, hvor lang eller hvor kort man bør gøre denne Indledning. Den kan indskrænkes til et Par enkelte Øvelser, navnlig for Benene, — men saa stor Indskrænkning bør i Almindelighed undgaas —, og den kan gøres større end her foreslaaet. *Indledende Øvelser.*

De indledende Øvelser skal forberede Legemet til at modtage den stærkere Anstrængelse, som den egentlige Gymnastik giver; Blodets Løb bliver paaskyndet særlig i Yderdelene: Arme og Ben; Kroppens Varme øges, Leddene bliver mere smidige, den rigeligere Forsyning af Blod til Musklerne sætter dem i Stand til at arbejde kraftigere, hurtigere og sikrere; Hjærtet og Lungerne kommer ikke til at lide under de Forstyrrelser i Blodomløbet, der er en uundgaaelig Følge af stærke, uforberedte Anstrængelser. Appetitten til det gymnastiske Maaltid vækkes ved disse Øvelser.

Spændbøjningen og dens Plads i Dagsøvelsen.

Spændbøjningen er som tidligere omtalt (se S. 19) fortrinsvis en Holdningsøvelse. Den har sin Plads i Begyndelsen af Øvelsestimen; thi den stærke Strækning af hele Kroppen og den virksomme Udretning af Ryggens Forovérkrumning gjør det lettere at udføre de andre Øvelser med god Holdning. Man maa huske, at de lettere Spændbøjninger med kort Afstand fra Ribben dels gavner Holdningen mest hos de fleste Gymnaster og dels er mindre anstrængende. Lader man Elever, som ikke er naaede meget langt i gymnastisk Udvikling, gøre stærke Spændbøjninger i lang Afstand fra Ribben, kan de ikke holde den rette Form paa Stillingen, Brystet falder ned, Aandedrættet hæmmes, og skønt Øvelsen saaledes bliver

daarligere udført, anstrænger den dog mere, hvad der er uheldigt i Begyndelsen af Timen (se S. 19).

Første Hævøelse.

Medens Spændbøjningen kan betegnes som en Øvelse for Kroppens Strækkeapparat, idet de vigtigste Strækkemuskler er forkortede, og de vigtigste Bøjmuskler som Følge deraf udspændte, maa *Hævøvelsen* siges at være en Øvelse for Bøjeapparatet. Da det er Bøjemusklerne, som paa Grund af den stærke Brug i det daglige Arbejde er mest udviklede, skulde man synes, at Hævøvelsen godt kunde undværes. Men Gymnastiken anser dem tvertimod for saa vigtige, at den endog tager dem to Gangé i samme Øvelsestime, saafremt der er Tid dertil. Det, som Hævøvelserne skal indøve disse Muskler i, er nemlig at arbejde saaledes, at de ikke — selv under den kraftigste Brug — forstyrrer Kroppens gode Holdning, navnlig ved at trække Hoved og Skuldre frem. De Muskler, som holder disse Legemsdele paa deres rette Plads, skal altsaa tvinges til at holde Stand mod deres Modmuskler (særlig den store Brystmuskel) (se S. 20—21).

Ligevægtsøvelser.

Efter disse to anstrængende Øvelser: Spændbøjning og Hævøvelse, kommer *Ligevægtsøvelsen*, der ved sit lette og over en stor Del af Kroppen jævnt fordelte Muskelarbejde er at betragte som en afledende

Øvelse ved Siden af sin særlige Virkning (se S. 21—22).

De næste tre Øvelser: for Rygsiden, Forsiden og Siderne, er med Hensyn til Udviklingen af Sundheden og Legemets Formskønhed, Hovedpunktet i Dagsøvelsen. Thi det er disse, der er valgte og formede med det Maal for Øje at udvikle Kropstammen og de livsvigtige Organer, som findes i den (se S. 34, 37). Det er som Regel Fællesøvelser, der udføres af mange paa én Gang; der kan saaledes ikke vækkes megen Kappelyst ved dem; da de tilmed hyppig maa udføres langsomt uden stærkt udpræget Samtidighed, er der heller ikke særlig Liv eller Fart i dem. Det kan derfor være fristende at gaa for hurtigt og let hen over dem. Men Lederen maa forstaa at gøre deres store Betydning klar for Eleverne og ved at kommandere dem kraftigt og bestemt vække Interessen for deres Form, der er særlig vigtig for deres rette Virkning.

Marsch og Løb. Disse 3 Øvelser, der, naar de ledes rigtigt og udføres kraftigt, er anstrængende, efterfølges af *Marsch**), der ligesom Ligevægtsøvelserne er beroligende og mildnende ved Siden af dens særlige Virkning, (se S. 51); naar der er gennemgaaede nogle Marsch-

---

*) Nogle lægger Marschen ind efter Øvelsen for Rygsiden eller Forsiden.

arter, følger *Løb*, der efter Omstændighederne — Elevernes Kræfter og Tiden — kan gøres kortere — særlig til Jndøvelsen af Formen og Letheden i Bevægelsen — eller længere som Udholdenhedsløb. Et Par lette Marscher, navnlig Taamarsch, danner Overgangen fra Løbet til det mest anstrængende Afsnit af Dagsøvelsen, nemlig:

Anden Hævøvelse.

Anden Hævøvelse, der bør være af en anden Art og stærkere end første, og

Spring og Brugen af dem.

Springene. Der er ingen Øvelser, der kræver saa stor og saa udbredt og dog saa øjeblikkelig og samlet Kraftudfoldelse som dem. Derfor maa de egentlige Spring være Enkeltmandsøvelser; thi Eleverne vilde ikke kunne holde ud at gøre dem som Fællesøvelser umiddelbart efter hverandre. Det Pusterum, der bliver for den enkelte, naar Troppen bestaar af ca. 15 Elever, kan anses for passende. Selv ved de indledende Spring, der er Fællesøvelser, bliver Anstrængelsen snart saa stor, at Lederen maa huske ikke at drive dem for længe ad Gangen uden at give Hvil. — Med Springene naar Anstrængelsen i Dagsøvelsen Højdepunktet. Og er de andre Øvelser valgte efter Elevernes Evne og Kraft, er Kroppen bleven udmærket forberedt og oparbejdet til at udføre dem; den er bleven varm og smidiggjort i alle Led og er derfor spænstig og behændig.

Da Springene som tidligere nævnt (se

S. 40—41) kræver vel indøvet Samarbejde mellem Musklerne, Behændighed, Herredømme og Hurtighed, forudsætter hvert enkelt Spring lang Øvelse, før det bliver gjort rigtigt. Derfor skal man ikke nøjes med at udføre et Spring én eller to Gange hver Time for at faa saa mange som muligt gennemgaaede; Lederen skal sætte Eleven ind i de Vanskeligheder, der er ved ethvert Spring og vise ham, hvad han skal stræbe efter, og saa give ham Tid til at øve sig derpaa. Det vækker bedst hans Lyst og Iver. Men paa den anden Side maa Lederen heller ikke lade Eleverne arbejde med samme Øvelse i al den Tid, der er beregnet til Spring. Det vilde være for ensidigt og trættende baade legemligt og aandeligt. Skønt Springene ikke kan inddeles saa bestemt i Klasser efter de Muskler, de tager i Brug, som de andre Øvelser, er det dog langt fra, at de er ensartede eller udelukkende Benøvelser. Foruden Benene er det snart Armene, snart Ryggen og snart Forsiden eller Siderne, der er særlig virksomme ved Udførelsen; og herefter maa man vælge de Spring, man tager til en enkelt Dag, for at faa en passende Omveksling.

Spring skal som andre Øvelser give deres Bidrag til Indarbejdelse af god Holdning. Derfor skal Kroppen under alle Spring, som det er muligt ved, rette sig ud spændstig

som en Fjeder, lige idet Øvelsen er paa sit Højdepunkt. Det faar man Eleverne saa meget hellere til at stræbe efter, som det giver Springet den største Skønhed og bedst viser Kraften og dens Beherskelse. — Man bør som Regel i hver Øvelsestime tage nogle faa af de indledende Spring for stadig at skærpe Formen og Sikkerheden, navnlig i Nedspringene.

Afslutnings-øvelser.

Det kræver ikke saa lang Tid at faa Legemet bragt saa meget i Ro efter Anstrængelse, at det uden Skade taaler Overgangen til Hvile eller legemlig Uvirksomhed, som det tager at faa det arbejdet op til at taale stærk Anstrængelse efter Uvirksomhed. Derfor kan *Afslutningen* af Dagsøvelsen gøres kortere og gaa hurtigere end Indledningen.

Dog jo længere og kraftigere Dagsøvelsen har været, og navnlig jo talrigere og stærkere Spring der har været øvede, desto udførligere og grundigere bør ogsaa Afslutningen være. Dersom Eleverne f. Eks. en Dag af Arbejdsiver og Kappelyst har arbejdet sig trætte navnlig paa stærke Spring og maaske føler sig noget utilpasse deraf, kan lette Øvelser til Afslutning bøde noget derpaa. De skal da vælges saaledes, at Hovedgrupperne af Musklerne bliver gennemgaaede mildt, men dog brugte i fuld Udstrækning baade forkortede og navnlig udspændte. Derved lettes Hjærtets Arbejde, det brugte

Blod kommer lettere fra Musklerne og Blodets Fordeling udjævnes paa lignende Maade som Massage kan gøre det, naar f. Ex. Sportsmanden lader sig massere af sin Træner. De afsluttende Øvelser kommer saaledes til at ligne de indledende med Udeladelse af Armstrækninger og stærke Benøvelser, der jager Hjærteslaget op i Stedet for at dæmpe det. De kan da sammensættes af et Par lette Benøvelser, to—tre Øvelser for Kropstammen, et Armslag og et Par Aandedrætsbevægelser.

* * *

Saaledes som Dagsøvelsen her er beskrevet i sin Sammensætning passer den til en Undervisningstid paa en Time med en Afdeling, der i Størrelse svarer til Gymnastiksalen og dens Redskaber. Men iøvrigt er Rammerne i Dagsøvelsen saa elastiske, at de kan rette sig baade efter længere og kortere Undervisningstid — lige ned til 20 Minutter.

Længere kan Dagsøvelsen blive ved at gjentage de enkelte Øvelser flere Gange og saaledes gjennemgaa og indøve dem grundigere, eller ved at forøge Øvelsernes Antal. Saaledes kan Indledningen gøres større ved at tage flere Øvelser med. Til Spændbøjningen kan der føjes en vægtfaldende, spidsstupfaldende eller hvælvstupstaaende Øvelse. Hævøvelsen kan begynde med en Fælles-

øvelse f. Eks. buehæng. Udg. for derpaa at tage en stærkere Enkeltmandsøvelse. Efter Ligevægtsøvelsen kan en Udfaldsbevægelse indskydes. De tre Øvelser for Kropstammen kan hver for sig fordobles, saaledes at Øvelserne vælges fra forskellige af Gruppernes Underafdelinger. Der kan øves flere Marscharter. I Stedet for at tage to Øvelser for Forsiden og Siderne paa én Gang kan man vente med Gentagelsen af disse Øvelser, indtil anden Hævøvelse er foretaget. Dersom Afdelingen har tilstrækkelig Udholdenhed, er det navnlig Springene, man bør forøge i Antal. Dog maa der atter mindes om, at det er dem, man lettest overanstrænger sig ved, og dem som har den største Skyld, hvis man Dagen efter er som forslaaet i alle Lemmer og har ondt ved at røre sig. Endelig bør Afslutningsøvelserne være talrigere, i samme Forhold som Dagsøvelsen er anstrængende.

Dagsøvelsen kan forkortes.

Kortere kan en Dagsøvelse blive dels ved blot at udføre de enkelte Øvelser et Par Gange og dels ved at indskrænke Øvelsernes Antal.

Indledningen kan forkortes til blot at bestaa af et Par Øvelser, én for Benene og én for Kropstammen. Spændbøjningen kan (dog nødig) erstattes ved en fritstaaende Rygbøjning bagud. Til Hævøvelse kan man vælge en Fællesøvelse, som gaar hurtigt.

Ligevægtsøvelsen kan bortfalde: Marschen gøres kort eller kan helt udgaa; anden Hævøvelse udelades; af Spring øves kun et eller to, Atslutningsøvelserne indskrænkes til et Armslag og en Aandingsøvelse.

Forskellige Hensyn at tage ved en Dagsøvelses Sammensætning.

Det gælder under alle Forhold om at bygge sin Dagsøvelse saaledes, at der ingen Steder kommer døde Punkter med lange Pauser. Elevernes Opmærksomhed skal hele Tiden holdes fangen; ellers forstyrres Ordenen og den naturlige Arbejdslyst, som de fleste faar ved at komme i en Gymnastiksal iført Tøj, der er til at røre sig i, kues til lige stor Skade for Elever og Lærer. Har man f. Eks. kun faa Ribber, skal man ikke tvinge dem, der først har været fremme til Spændbøjning, til at staa uvirksomme, medens alle de andre kommer til Ribberne, men lade dem begynde paa Hævøvelsen, hvortil man da vælger en Enkeltmandsøvelse, som udføres uden Kommando. Eller hvis man har en Hævøvelse, der tager lang Tid, (Slingring, skifte Redskab i Tovene o. lign.) kan man lade de ventende gøre Ligevægtsgang. Rækkefølgen i Øvelserne for Kropstammen kan forandres, dersom praktiske Hensyn til Redskaber af og til gør det ønskeligt. Har man en Dag en Øvelse for, som det tager særlig lang Tid at faa indøvet og sat i Gang, kan man den Dag springe andre Øvelser over. Ligeledes kan man af og til bryde af, naar man er kommen et

Stykke hen i Dagsøvelsen og gaa over til Leg eller Idræt for Resten af Timen. Men disse større eller mindre Afvigelser fra den normale Dagsøvelse bør være Undtagelser. Thi Alsidigheden i en Gymnastiktime er en saa viglig Sag, at man ikke uden Grund eller for ofte skal gaa bort fra den. Kun i sin Modsætning til det daglige Livs og Arbejdes daarlige Stillinger og Bevægelser maa og skal Gymnastiken være ensidig. Ligesaa vedholdende som hine er til at bøje og krumme Legemet, ligesaa vedholdende skal denne være til at strække og rette det.

Formbestemthed i Øvelserne.

Formens Betydning.

Det er en af Gymnastikens vigtigste Opgaver at forme Legemet efter Skønhedens og Sundhedens Krav (se S. 4). Dens Middel hertil er Øvelsernes Form. Det er den Frihed, Gymnastiken har til at danne og indrette sine Bevægelser ene og alene efter Legemets Tarv, der skiller de gymnastiske Bevægelser fra alle andre, f. Eks. fra Arbejdets og Idrættens Bevægelser; thi de har deres Maal udadtil, Legemet maa rette sig efter, hvad der skal udrettes udenfor det. Dermed er det angivet, hvor stor Vægt der skal lægges paa Formen i de gymnastiske Øvelser.

Den gode Form er for Gymnastiken, hvad den skarpe Æg paa Øksen er for Haandværkeren; uden den har ingen af dem Magt over det, de behandler. Den Gymnastiklærer, som er kyndig i sit Arbejde, har noget af det samme Herredømme over de levende Legemer, som Kunstneren har over Marmoret, især naar hans Stof er saa villigt til at lade sig forme som et bøjeligt og voksende Barnelegeme. Jo bedre og finere han forstaar at lade Formen virke, desto større Kunstner er han, desto mere kalder han det smukke og ædle frem i Skikkelse og Holdning. Han vækker med det samme Sansen for Legemsskønhed, og er den først bleven levende, har Trangen til at skaffe sig Legemssundheden faaet en virksom Hjælper.

Fejl. Det, som ødelægger den gode Form i de gymnastiske Øvelser, kaldes *Fejl.* Fejl formindsker altid Øvelsernes Virkning, ja de kan fremkalde en Virkning, der er ganske modsat den tilsigtede, saa at Øvelserne misdanner Legemet i Stedet for at veldanne det; det er f. Eks. Tilfældet med flere Hævøvelser og Forsideøvelser.

Rigtig Udgangsstilling. For at undgaa Fejl kræves, at Udgangsstillingen, d. v. s. den Stilling, hvorfra Øvelsen begynder, er rigtig; thi ellers kan de Bevægelser, som gøres ud fra den heller ikke blive rigtige. Den første Udgangsstilling, den hvormed alle Øvelser uden Undtagelse be-

gynder, er *Retstillingen.* Men der er den Dobbelthed ved denne Stilling, at den foruden at være Udgangsstilling for alle Øvelser, tillige er Maalet for dem og viser, hvad der er naaet med dem. Med den begynder de alle, og mod den sigter de.

Rigtig Bevægelse og Slutstilling.

Selv om Udgangsstillingen er rigtig, opstaar der dog Fejl, hvis den Bevægelse, som skal gøres derfra, bliver udført forkert. og Slutstillingen, som den ender i, derved faar urigtig Form.

Er f. Eks. Vingst. Udg. korrekt, bliver en Rygbøjning bagud, som foretages derfra, dog forkert, dersom Overkroppen føres saaledes tilbage, at Hoved og Skuldre skydes frem.

God Form indøves ved at gaa fra lettere til det sværere.

For at faa Udgangsstillingerne og Bevægelserne fejlfri, for altsaa at faa god, ren Form i Øvelserne, er det den første Betingelse at gaa fra det lettere til det sværere, fra det enkle til det sammensatte. Øvelserne bestaar som Regel af flere Enkeltheder, der hver for sig skal gennemgaas og indøves. Disse Enkeltheder er næsten altid selvstændige Øvelser, der ved at forenes danner sammensatte Øvelser. Et Eksempel vil forklare det. Før man øver str. gangst. (b) Rygbøjn. bagud, maa man fra Retstillingen have gennemgaaet: 1) Armopbøjning og Armstrækning opad, 2) Vingst. Rygbøjn. bagud, 3) Hvilst. Rygbøjn. bagud, 4) Vingst. Fodflytning fremad og 5) str. st. Rygbøjning

bagud. Men hver af disse Indledninger er en selvstændig Øvelse, saa at Eleverne ikke faar Fornemmelsen af, at de længe skal arbejde med noget, der kun har Betydning som Forberedelse til de egentlige Øvelser; det vilde virke trættende.

Faren ved at gaa for langsomt frem.

Man maa dog ikke forstaa denne Regel om gradvis Fremgangsmaade fra det lettere til det sværere saaledes, at Eleverne skal kunne udføre en Øvelse fuldendt, inden man gaar til den næste. Derved vilde man — navnlig i Begyndelsen — faa et saa begrænset Øvelsesforraad at vælge mellem, at det blev umuligt at holde Opmærksomheden og Lysten vaagen. Mange Smaating ved Øvelserne — selv ved de simpleste — kræver saa udviklet gymnastisk Sans, saa sikkert Øje for Formskønhed og saa stor praktisk Færdighed, at der kræves lang Tids, ja Aars Øvelse, inden alt dette naas. Ligesom Kunstneren først hugger Marmorblokken til i de grove Omrids og ikke straks gør en enkelt lille Del helt færdig, saaledes maa Gymnastiklærreen nøjes med først at fjærne de grove Fejl. Han maa vide, hvad der er det væsentlige i en Øvelse og stræbe efter at faa det frem; dermed maa han foreløbig lade sig nøje.

Faren ved at gaa for hurtigt frem.

Det er dog langt hyppigere, at man gaar for raskt frem end for langsomt. Det er især de unge, uerfarne Lærere, som gør sig

skyldige i dette Fejlgreb. De har ikke klart nok for sig alt, hvad en Øvelse indeholder, og har ikke tilstrækkelig skarpt Øje for dens bestemte Form. De gaar raskt fra den ene Øvelse til den anden og stræber efter at komme til de sværere Øvelser og til det, som de har set andre Steder tage sig ud, fordi de mener, at det maa se lige saa godt ud, naar deres egne Elever gør det. Men Fejlene er umærkeligt voksede med Øvelsernes Vanskelighed og har berøvet dem deres Skønhed og Kraft, ja de har maaske ødelagt Virkningen i den Grad, at Dannelsen af Legemet snarere rives ned end bygges op.

Naar man er naaet til Grænsen for, hvad ens Elever kan udføre med godt Udbytte, og man saaledes i nogen Tid er forhindret i at gaa videre, kan man dels holde sig paa samme Standpunkt i Øvelsesrækken, ved at skifte med sideordnede Øvelser; men dels kan man ogsaa af og til gaa tilbage til lettere Øvelser og give dem fornyet Interesse ved at kræve dem udførte med mere Omhu, Bestemthed og Kraft, end Eleverne kunde, første Gang de havde dem. Ved det større Herredømme, de gennem andre Øvelser har vundet over Legemet og ved mere udviklet Bevægelsessans, har de faaet Mulighed for at kunne opfylde større Fordringer.

En egen Gruppe af Fejl er de saakaldte *Medbevægelser.* Medens der ved almindelige *Medbevægelser.*

Fejl tænkes paa de arbejdende Legemsdeles urigtige Stillinger og Bevægelser, forstaar man derimod ved Medbevægelser, at de Legemsdele, der skulde forholde sig ganske uvirksomme, fordi de ikke har noget med Udførelsen at gøre, alligevel arbejder med. Den, som skal gøre en uvant Bevægelse, vil være tilbøjelig til at bruge og spænde langt flere Muskler, end Bevægelsen kræver. Han vil derfor gøre Medbevægelser. De bliver særlig fremtrædende, naar Øvelsen foruden at være uvant tillige ligger paa Grænsen af, hvad Gymnasten formaar. Da spændes hele Kroppen, Ansigtet fortrækkes, Aandedrættet standses, og krampagtige Bevægelser ledsager Forsøget paa at udføre Øvelsen. Hævøvelser giver ofte Eksempler paa Medbevægelser, saasom at sparke med Benene, trække dem opad, skære Ansigter, skyde Skuldrene fremad eller opad o. lign. — Disse Bevægelser hindrer ofte den rette Udførelse, gør Indtryk af, at Øvelsen koster voldsom Anstrængelse, og tager derved den Skønhed bort, som ligger i, at Øvelsen gaar saa let som en Leg for Gymnasten. — For at modarbejde Tilbøjeligheden til at spænde hele Legemet under Øvelserne og til at gjøre ufrivillige Medbevægelser, kommanderes ofte smaa, lette Bevægelser med de Dele af Kroppen, der er eller bør være uvirksomme for at frigøre dem og øve Gymnasten i at

bruge dem vilkaarligt. Saaledes foretages der ofte Vekselhovedvridning, Knæstrækninger, Benløftninger, Fodledsbevægelser osv., medens Gymnasten holder sig i en eller anden Stilling.

Buehals. Da Hovedets Stilling har den mest indgribende Betydning for hele Holdningen ved at bestemme Rygradens Form, maa der lægges særlig Vægt paa at lære Eleverne at holde det paa dets rette Plads under Øvelserne. Det kan især for Begyndere være meget vanskeligt. Den værste Fejl er, at Hovedet holdes for langt fremme. For snarest muligt at faa Eleverne vænnede af dermed, giver man dem med Flid Anvisning paa at begaa en anden, men meget mindre Fejl, nemlig at lade dem føre Hovedet for langt tilbage, indtil de har faaet Øvelse i og Forstand paa, at holde Halsen i den mere rettende Stilling med Hagen godt indtrukken. Øvelser, ved hvilke denne saakaldte „Buehals“ kan komme til Anvendelse, er: Rygbøjn. bagud og fremad, Spændbøjn. Armsving opad, Armslag, mange Hævøvelser, (hæng. Armbøjn., buehæng. Udg.) osv. Man skal naturligvis snarest muligt søge at komme til den fuldt rigtige Stilling.

Tilladte Forskelligheder i Udførelsen. En Mængde Øvelser er i alle deres Enkeltheder fuldstændig formbestemte; de maa gøres éns af alle for at være helt rigtige. Derimod er der flere Øvelser, der efter deres

Natur er mere fri i Formen, og som tilsigter at give noget andet end det Formen kan give: Behændighed, Hurtighed, Mod, Beregning osv. Til dem hører mange Spring, flere Hævøvelser, Ligevægtsøvelser o. lign. Naar Skønhedens og Holdningens Fordringer er tilfredsstillede, kan enhver gøre dem med de Smaaforskelligheder, som Legemsbygning, Kraft, Anlæg og Øvelse medfører.

Stigningen i Gymnastik.

De lette Øvelser skal forberede de svære.

Det er ikke blot af Hensyn til Øvelsernes Form, at man skal gaa gradvis fra det lettere til det sværere. Denne Regel skal ogsaa følges saavel af legemlige som af sjælelige Grunde. Muskelkraften, Evnen til at bruge den, Samspillet mellem Musklerne, Behændigheden, Smidigheden, Herredømmet over Legemet er Egenskaber, der kun udvikles lidt efter lidt, det sker bedst og sikrest, naar Kravene, der stilles til dem, vokser i Forhold til deres egen Vækst. Stilles der paa én Gang for store Krav til Eleven, vil han blive modfalden, fordi han ikke kan andet end kludre, da han staar overfor noget, som overstiger hans Kræfter. Hovedreglen bliver derfor at gaa saaledes „fra det kjendte til det ukjendte, at det ny ikke forefalder Eleven ganske

fremmed". Det ny skal udledes af det gamle og være forberedt derved.

Denne Regel er som andre ikke fuldt saa simpel i sin Udførelse som i sit Udtryk. Thi efter Ordlyden kunde det synes at være Meningen at begynde en Afdelings Gymnastik med at gennemgaa alle de Ordningsøvelser, Udgangsstillinger og letteste fritstaaende Øvelser, der findes. Men dermed vilde der gaa mange Timer, da disse Øvelser har en saa bestemt Form, at der skal pilles og rettes længe ved dem, før de bliver nogenlunde rigtigt udførte. Det vilde være at misbruge Elevernes Lyst til Gymnastik og Mod paa at faa sig rørt. Af saadanne Smaaøvelser, der i og for sig er vigtige nok og skal læres grundigt, tager man kun lidt ad Gangen, efterhaanden som man har Brug for dem. Overfor Begyndere, navnlig naar de er voksne, skal man vælge Øvelser, der er let lærte, fordi Kravene til Formen ikke er store eller vanskelige, og som dog giver ret kraftig Bevægelse. Ved Siden heraf skal man bruge Øvelser, hvis Form er saa fri, at mindre Uregelmæssigheder i Udførelsen ikke medfører skadelige Fejl. Man skal f. Eks. ikke lade sig nøje med at øve de første indledende Spring, indtil de er lærte, men næsten straks tage fat paa et virkeligt Spring, saasom et Højdespring over Snor og i Stedet for at udstykke det i alle dets Enkeltheder,

lade Eleverne springe, som de bedst kan, af Hjærtens Lyst, bare de kommer over, uden foreløbig at bryde sig om Formen, helst af og til i rask Følge efter hverandre. Efterhaanden som Eleverne bliver mere øvede, gennemgaar man disse Øvelsers Enkeltheder; thi at opsætte Formen maa ikke blive det samme som at glemme den. — Ved en saadan Fremgangsmaade undgaar man at stjæle fra Eleverne den Lyst og Iver til Arbejdet, hvormed Begyndere møder, og som det er en Lærers største Ære at kunne fæstne og øge, fordi hans Arbejde da bærer rigest Frugt.

Det kunde synes at være i Modstrid med Hovedreglen saaledes at springe mange af de Øvelser over, der staar forrest i Rækkefølgen; men da det mindre strænge Krav til Formen gør Øvelserne mindre vanskelige, gaar man i Virkeligheden ogsaa her fra det lettere til det sværere.

De Øvelser, der kun betyder noget i Kraft af deres ganske bestemte Form, maa man aldrig gaa let hen over; naar man har taget fat paa en saadan Øvelse, er det urigtigt at forlade den, før der er naaet en efter Elevernes Evner høj Grad af Nøjagtighed, og man skal i sin Undervisning lægge al mulig Vægt paa Formen, selv om der kan være Fejl, man maa opgive at faa udryddede, indtil alt bedre forstaas. Naar saa

Evnerne og Kræfterne er voksede under Arbejdet med andre Øvelser, kan man atter vende tilbage til den forladte, ufuldendte Øvelse og øge Fordringerne til dens Udførelse. Ved en saadan Tilbagegang mærker Eleverne deres Fremskridt; de Vanskeligheder, som de tidligere ikke kunde overvinde, lykkes det nu for dem at klare. Det forhøjer deres Iver og Interesse, saa at Tilbagegangen er bleven et ypperligt Middel til Fremskridt.

Rigtigt Valg af Øvelser.

Naar Eleverne kun kan øve Gymnastik i et kortere Tidsrum, f. Eks. en Vinter i en Skytteforening eller paa en Højskole, maa man ikke tro, at man skaffer dem mest Udbytte ved at gennemgaa det størst mulige Antal Øvelser med dem. Man spilder Tiden med at tage fat paa flere Øvelser, end man kan naa at føre igennem til en saadan Grad af Fuldkommenhed, at de virkelig har gavnet. Ved at fare over en Mængde Øvelser uden at faa nogen lært til Gavns, vil Eleverne ikke faa Indtryk af, hvor vigtig Formen er, og føle, hvor meget virksommere og gavnligere en Øvelse er, naar den udføres rigtigt. Desværre begaas dette Fejlgreb ofte i de frivillige Foreninger, som efter to Ganges ugentlig Øvelse i Vintermaaneder skal til offentlig Fremvisning om Foraaret. Overfor disse Foreninger, hvis Medlemmer først i den voksne Alder kom-

mer til at gøre Gymnastik, gælder det om at vælge sine Øvelser rigtigt. Kroppen er hos de fleste bleven stiv og misdannet, og det kræver lang Tid og megen Øvelse, inden den atter lader sig vride og bøje saa smidigt, som mange sammensatte Øvelser fordrer det (f. Eks. str. gang vrid st. (a) Sidebøjn.). Man skal derfor særlig holde sig til de Øvelser, som er enkle og letlærte, men som alligevel er virkningsfulde og bedst giver Eleverne tilbage, hvad de har mistet, Smidighed og Legemsskønhed (f. Eks. buehæng. Udg.; frembueligg. Udg. osv.). Man skal paa den anden Side huske paa, at de netop er i den Alder, da Kappelysten er stærkest fremme; Legen passer ikke for dem som for Børn; det er Idræt, der virker dragende paa dem. Jo dygtigere de bliver, desto mere Idræt skal man lægge ind i Øvelserne, saasom Redskabsspring, Kuldbøtter, Mølle, sværere Hævøvelser, Udligning, Smidighedsøvelser, Stavspring o. lign. Men der maa stadig — især i Begyndelsen og Slutningen af Øvelsestimen — være en Del formbestemte og formgivende Øvelser, og de friere, idrætsmæssige Øvelser maa vælges saaledes, at der kommer gymnastisk Helhed i Dagsøvelsen.

Kappelystens Betydning og Begrænsning. Man vogte sig vel for at lade Kappelysten brede sig for vidt, saa at den ægger til Overanstrængelse og ensidigt Arbejde.

Man skal gøre Gymnastik for sin egen Skyld, og man skal øge sin Lyst til fortsat Arbejde ved at sammenligne, hvad man var, med det, man nu er bleven til, for at lære sine Fremskridt at kende. Naar man sammenligner sig med andre, skal det være for at lære af deres Iver og Fremgang og for at blive endnu mere udholdende. Men man skal vogte sig for, at Sammenligningen faar den Virkning, at man tænker: saa langt naar jeg aldrig; jeg kan lige saa godt opgive det hele. Hvor mange unge tænker ikke saadan, særlig de, som trænger mest; de skulde tvertimod lære at indse, at det er paa Tide for dem at tage fat; ellers kommer de til at staa endnu mere tilbage. Man skal være tilfreds med at komme saa langt, som ihærdigt og forstandigt Arbejde kan bringe én; det er som en Regel et godt Stykke længere, end man selv tror. Det, at skaffe sig et smukkere, sundere, stærkere, arbejdsdygtigere Legeme, er en saa alvorlig og nyttig Stræben, at man ikke skal lade sig standse, fordi andre er kommen videre.

Maaderne, hvorpaa en Dagsøvelse gøres sværere.

Den simpleste Maade at gøre en Dagsøvelse sværere paa er at vælge sværere Øvelser. Men det beror paa Elevernes Evner, om man kan bruge dette Middel. Kan man ikke det, lader man enten Eleverne gentage de Øvelser, som de kanmagte, fle re Gange, eller man øger Øvelsernes Antal.

Overgangen fra en Dagsøvelse til en anden.

Naar man skifter Øvelser, maa man ikke bære sig ad paa den Maade, at man paa én Gang gaar over til en helt ny Dagsøvelse; Eleverne vilde da faa for megen Forklaring og for lidt Bevægelse i de første Timer derefter. Det kan desuden være nervetrættende at skulle lære mange ny Øvelser paa én Gang. Man vilde endvidere blive nødt til at slippe nogle Øvelser for tidligt eller beholde andre for længe. Man skal derfor gaa fra en Dagsøvelse til en anden gradvis ved at ombytte én eller nogle faa Øvelser ad Gangen, eftersom de er blevne vel indøvede og har gjort deres Virkning paa Kroppen. De virkningsfulde Øvelser skal man beholde længere end de mindre betydelige, efter at de er indøvede (f. Eks. frembueligg. Øvelser.)

Man skal ikke være for hurtig til at gøre Forandringer ved en Dagsøvelse. Har man faaet dens Øvelser vel forklarede og vel forstaaede, og er Eleverne blevne kendte med Opstillingen af Redskaberne, som bruges, og er øvede i hurtig at komme i Orden til de forskellige Øvelser, har man alle Betingelser for at faa Arbejdet til at gaa kvikt og godt og tiltalende for Eleverne. Det er forkert, som mange tror, at det interessante kommer ved den hyppige Skiften med Øvelserne.

Gymnastiken i Overgangsalderen.

I 12—14 Aars Alderen kan Børn ofte have en forholdsvis stor Behændighed og

Kraft, der i Forbindelse med deres medfødte, endnu ikke tabte Smidighed sætter dem i Stand til at gøre mange, stærke Øvelser. Men naar den sidste Udviklingsperiode, Overgangsalderen (14—18 Aar), kommer med hurtig Vækst, tabes ofte foreløbig den tidligere Harmoni i Kroppen og med den Herredømmet. Legemets Kraft gaar for en stor Del med til de Krav, Væksten stiller indad til; der bliver mindre Kraft tilovers udadtil. Især er Hjærtets Arbejde meget forøget, og den Hjærtebanken, som hyppig indtræder i denne Alder, er et Tegn paa, at man maa være forsigtig med de Anstrængelser, man byder et saadant Legeme saavel i almindeligt Arbejde som særlig i Gymnastik, da denne kræver mere sammentrængt Kraftudfoldelse i kort Tid. Heraf følger, at man ikke med denne Alder maa tage for stærke Øvelser, navnlig ikke af Hævøvelser og Spring; man maa heller ikke holde dem for længe i anstrængende Stillinger, (f. Eks. Spændbøjn., Hængning i bøjede Arme), og flere Øvelser, hvis Udførelse ellers er langsom, bør gøres noget hurtigere for derved at blive lettere, (modsidd. Rygfældn.). Læreren skal særlig i denne Alder være opmærksom paa, at Aandedrættet gaar frit under Øvelserne, og ofte indskyde Aandedrætsøvelser og andre afledende, hjærteberoligende Bevægelser. Man skal i det hele mindske Anstrængelsen i den

enkelte Øvelse, men til Gengæld øge Øvelsernes Antal; thi den voksende Krop bør først og fremmest gennemgaas alsidigt og grundigt, for at den tabte Harmoni kan vindes igen. Det er denne Tid, det beror paa, om Legemet skal blive veldannet eller faa sin Skønhed ødelagt. Ved Indtrædelsen i Overgangsalderen begynder den unge — i hvert Fald paa Landet — at regnes med til de voksne og sættes til voksnes Arbejde, uden at hans Foresatte tænker paa, at det ofte ligger over hans Kræfter. Han tager fat med Iver, vil vise, hvad han duer til, og det skal knibe haardt, før han giver sig, især naar han tilmed ægges af sine Omgivelser. Men den unge, voksende Krop har langt mindre Modstandskraft end den udvoksne. Paa to—tre Aar kan der ske større Forandring med den, end 20—30 Aar behøver at medføre: Ryggen bliver rund, Brystet fladt, Hovedet ludende, Fingrene krogede, Arme og Ben krumme, Gangen tung. Stivheden, der lige saa hurtig er traadt i Stedet for den barnlige Smidighed, har fæstnet denne Legemsform for Livstid. Kraften naar aldrig sin fulde Udvikling; den ungdommelige Skønhed er tabt. — Ingen lader en Plag komme i haardt Arbejde for tidligt; skulde et Menneske ikke have samme Ret?

Er Legemet imidlertid i dette Tidsrum modtageligt for daarlig og skadelig Indflydelse,

er det selvfølgelig ligesaa modtageligt for god Indflydelse, naar det kommer under en saadan. Hvis de unge vidste, hvor let det er at holde den begyndende Stivhed borte, hvor behageligt det kan være at faa de af Dagens Arbejde krogede Lemmer rettede ud og de stivnede Led gjort bøjelige og smidige igen, hvis de havde Sans for den Skønhed, de kunde vokse sig til, og kendte den Behændighed og Kraft, den Frihed og Lethed i hver en Bevægelse, Legemet da kunde erhverve sig, vilde de flokkes i Gymnastiksalene alle som én.

Med den legemlige Slaphed i Overgangsalderen følger ogsaa en vis aandelig Slappelse. Den skal fjærnes ved Lærerens Bestemthed og myndige Optræden. Det, som særlig kræver Elevernes Agtpaagivenhed under Øvelserne, nemlig Formen, Takten, Samtidigheden, skal der lægges megen Vægt paa.

Gymnastiken for Kvinder.

Indtil 12 Aars Alderen kan Drenge og Piger godt have Gymnastik fælles. Hvis Pigerne under Opvæksten har faaet Lov til at tumle sig frit, har de ligesaa godt Herredømme over deres Krop som Drengene og kan gøre de samme Øvelser som dem. Men med Overgangsalderen, der som Regel kommer tidligere for Pigerne, indtræder en saadan Forandring i deres Legemsforhold, at deres Gymnastik maa blive forskellig fra det andet Køns. Det er navnlig Overkroppen,

Skuldre og Arme, der ikke tager til i Udvikling som Underkroppen gør det. Men saa stor Forskel, som der nu i Almindelighed er paa de to Køns Kraft og Udholdenhed, behøver der ikke at være, den skyldes ikke de ulige Naturanlæg i Legemsbygning; den har sin Grund i, at Pigen lige fra Barn af ikke faar saa god legemlig Opdragelse som Drengen. Medens han tumler sig ude i livlig Leg, sidder hun inde stille ved sit Sytøj og klædes altfor tidlig i en Dragt, der hindrer enhver fri Bevægelse og ethvert dybt Aandedrag. Som Forholdene nu er, taaler den voksne unge Kvinde mange Gange mindre Anstrængelse end den unge Mand. Ved det gymnastiske Arbejde savnes der hos hende Kraft i Udførelsen, Bestemthed og Hurtighed; særlig træder det frem i Hævøvelser og Spring, men ogsaa i Øvelserne for Forsiden og Siderne; da disse Øvelser altsaa let kan blive for anstrængende, maa de gives Kvinder med Varsomhed. Løb trætter dem hurtigt, og man bør ved denne, som ogsaa ved mange andre Øvelser, lægge dem alvorligt paa Sinde at holde op, naar de bliver forpustede, føler sig anstrængte og faar Hjærtebanken.

Der er dog en Henseende, i hvilken de overgaar Mændene. De udfører Øvelserne smukkere og med større Nøjagtighed i Formen. De har beholdt mere af Barnets Smidighed,

fordi de sjældnere faar saa strængt Arbejde. Hvad deres Gymnastik har tabt i Hurtighed og Kraft, det har den vundet i en vis yndefuld Skønhed, som Mændenes ikke har.

Redskaber og Gymnastiksal.

Redskabernes Betydning.

Det vigtigste Redskab er selve Legemet. De Øvelser, som gøres med det alene, de fritstaaende Øvelser, hører til det mest formbestemte og derfor ogsaa til de mest formgivende. Man vilde ved dem kunne naa en meget god legemlig Udvikling, navnlig en smuk Holdning. De har desuden den Fordel, at man kan gøre dem hvor som helst og naar som helst. „Redskabet“ er altid ved Haanden. Dersom de var almindelig kendte og forstaaede, og man blot vilde ofre faa Minutter Morgen eller Aften, eller naar man træt af Arbejdet trængte til at rette og strække sig, vilde disse Øvelser forfriske, styrke og give et Velvære, der nok lønnede Umagen.

Men trods disse gode Egenskaber hos de fritstaaende Øvelser er der dog meget, som gør det ønskeligt at have Redskaber til Gymnastik. Uden dem vilde man nemlig i det væsentlige være afskaaren fra Øvelser, der bruger nogle af de store Muskelgrupper i deres hele Kraft (f. Eks. Hævøvelser), lige-

ledes fra Øvelser, der indarbejder Musklernes Samvirken, og udvikler Behændighed og Hurtighed (f. Eks. de fleste Spring). Dernæst vilde Gymnastiken miste en væsentlig Del af sin aandelige Indflydelse; Kappelysten vilde vanskeligt kunne vækkes; der vilde ikke blive mange Opgaver for Mod, Dristighed eller Lejlighed til at samle al sin Handlekraft i et Nu. Med et Ord: den fritstaaende Gymnastik er hygiejnisk og ikke meget derud over. Men Ungdommen, som *har* Sundhed, kræver mere.

De Fordringer, der maa stilles til et Redskab.

Dersom man sætter Gymnastikens Maal saa højt, at den skal komme hele Folkets Ungdom til Gode og ikke indskrænkes til kun at være Tidsfordriv for nogle enkelte, maa man indrette dens Redskaber saaledes, at de kan bruges af mange paa én Gang og til saa mange og forskellige Øvelsesformer, at baade de svage og de kraftige kan faa, hvad der passer for dem. — Saa længe der ikke er megen Offervillighed og mange Steder heller ikke stor Offerevne, er det godt, om Redskaberne tillige er billige.

De forskellige Redskaber.

Det bedste Redskab bliver efter disse Fordringer en *bevægelig Bom.* Den er særlig et Redskab for Hævøvelser, men kan ogsaa bruges til en Mængde andre Øvelser. Der kan gøres flere gode Spændbøjninger ved den. Som Ligevægtsbrædt har den det Fortrin, at den kan stilles højere og højere efter Elever-

nes voksende Evne; Rygøvelserne har kun enkelte Former, som kan gøres ved Bommen (frembueligg. og vægtvriststøt. Øvelser); Forside- og Sideøvelserne derimod mange flere (modsidd. Rygfældn., alle stup-, vægt- og spidsstupfald. Øvelser, støtst. Rygbøjn. bagud osv.; sidemodstøtsst. og sidemodkorshalvst. Sidebøjn., halvspændsidefald. Udg.). Af Spring kan der udføres en Mængde paa Enkelt- og Dobbeltbom. Til alle Grupper, der overhovedet indeholder Redskabsøvelser, kan Bommen altsaa bruges som Redskab.

Næst efter Bommen kan maaske *Hesten* nævnes, ikke fordi den kan bruges til Øvelser af mange forskellige Grupper, men fordi Springene paa den øver stor Tiltrækning paa Eleverne.

Ribben er et vigtigt Redskab først og fremmest for Spændbøjningernes Skyld; men der kan ved den ogsaa gøres mange gode Hævøvelser, Ryg-, Forside- og Sideøvelser, ja enkelte Spring. Ribberne staar altid parate og er dog aldrig i Vejen.

Af andre simple, men meget brugelige Redskaber kan nævnes *Klavretov*, *Entretov*, *Skamler* eller *Bænke*, *Buk*, *Stiger* osv.

Madrasser kan undværes (se S. 43). Findes de, maa de være tynde og holdes vel udbankede for Støv.

Fjedrende Springbrædt bør ikke bruges. Det letter Springene saa meget, at man ikke

lærer at bruge alle sine Kræfter. Spring uden Springbrædt udvikler Muskelkraften og Energien mere end Spring med dette Apparat. Dernæst er der mange Erfaringer for, at Springbrædtet hører til den Slags Apparater, som fører til saadanne Yderligheder i Øvelserne, at kun de færreste kan være med, og som derfor har været en Grund til, at mangen Gymnastiksal tømtes i Stedet for at fyldes.

Ordenen i Gymnastiksalen.

Det er Lederens Pligt at se til, at Redskaberne er i Orden og i brugbar Stand. Efter Øvelserne skal han sørge for, at de bringes tilbage til deres bestemte Plads. Det bør være ham magtpaaliggende at holde Gymnastiksalen saa ordentlig og pyntelig som muligt; det er til Hjælp for ham selv i hans Arbejde; thi ligesom man ikke med Appetit kan gaa til et uordentligt Bord for at spise, saaledes vækkes Lysten til Gymnastik heller ikke ved at komme ind i en snavset Sal, hvor Redskaberne ligger hulter til bulter. Alt, hvad der ikke hører med til Gymnastiksalen, maa ikke have Lov til at være der. Den Bestemthed, Nøjagtighed og Orden, som der er i Øvelserne, maa udstrækkes til Salen og Redskaberne. Ogsaa herved gives der en Lejlighed til Indøvelse af Orden, som ikke bør gaa ubenyttet hen; der vindes større Agtelse for Arbejdet og derved større Udbytte.

Renlighed i Gymnastiksalen.

Da der i Gymnastiksalen arbejdes stærkere end noget andet Sted, og da der altsaa aandes kraftigere, er det indlysende, hvor nødvendigt det er at have tilstrækkelig Tilførsel af frisk Luft, og hvor vigtigt det er for Lungernes Sundhed, at den er fri for Støv. Ogsaa paa dette Punkt er det Lederen, der skal se til, at der gøres, hvad der kan. Vinduerne skal holdes aabne saa meget som muligt før Øvelserne; heller ikke under dem skal han være bange for at lukke dem op, selv om det er koldt; det kan f. Eks. uden Fare gøres under Marsch og Løb. Eleverne skal nok paaskønne den friske, kvægende Luftstrøm.

Gulvet skal fejes omhyggeligt, og der burde ved ethvert Øvelseshus findes en Tønde fuld af rene, fugtige Savspaaner til at strø paa Gulvet, naar der fejes. De laadne Savspaaner opfanger det fine Støv, som er det skadeligste og det vanskeligste at faa med, bedre end vaadt Sand, hvoraf der altid bliver noget tilbage. Det er desuden at anbefale at trække Gulvet over med en vaad Svabert, for at fjærne det Støv, som Fejningen har hvirvlet op, og som falder ned, naar man er gaaet med Kosten. En saadan bred Svabert laves let af optrevlet, gammelt Tovværk, der bindes fast om en rund Stok paa ca. 1 Alen, og trækkes i et Reb fastgjort til Stokken. Ferniseret Gulv er baade mest holdbart og lettest at holde rent.

Det er heldigst for Salens Renholdelse, at Omklædningen sker i et eget Værelse, saa Gymnasterne ikke kommer ind i Salen med det Fodtøj, de har brugt uden for. Er der ikke det, maa der være gode Maatter til at tørre Fødderne paa, og det almindelige Fodtøj maa hurtigst muligt ombyttes med Gymnastiksko. Ellers slæbes der en Mængde Støv ind over Gulvet.

Varmen i Gymnastiksalen. Kan Varmen i Salen ikke holdes oppe ved 6—8 Grader (Celsius), maa Gymnasterne have rigelige Klæder paa i Begyndelsen af Øvelserne; efterhaanden som de arbejder sig varme, kan de saa skille sig af med det overflødige Tøj. Naar man nemlig er kold, lystrer Musklerne ikke saa hurtigt, som de ellers kan og skal, Huden inden i Haanden er blodfattig og glat, saa at ens Greb ikke er sikkert, man snubler let og griber fejl. Læreren maa derfor huske at have sin Trop godt gennemvarmet, før han giver dem Øvelser, som kræver hurtige, behændige og sikre Bevægelser (f. Eks. Redskabsspring).

Gymnastikdragten. Kan man ikke altid faa den almindelige Klædedragt indrettet efter Sundheden, saa bør i det mindste Gymnastikdragten kunne blive det. Den maa ikke paa noget Sted hindre Legemets fri Bevægelighed eller Blodets Løb og skal sidde løst om Kroppen, for at Luften kan faa saa uhindret Adgang

som muligt til Huden, der ved de almindelige Klæder holdes saa tilpakket, at den kommer til at virke for lidt som Kroppens Varmeregulator; men naar den ikke bruges, svækkes den og skærmer ikke mod de Temperaturforandringer, der er Aarsag til Forkølelser. Man kan af og til se Folk gøre Gymnastik med nøgen Overkrop. Naar Forholdene og Luftens Varme tillader det, er det en god Skik, der dels giver Huden et sundt Luftbad og dels viser Legemets Stillinger tydeligt under Øvelserne; det øver ogsaa i at se og forstaa Legemets Skønhed. — Alt, hvad der strammer, maa undgaas, saaledes snævre Strømpebaand og Bælter, især de elastiske, og Haand- og Halslinninger. Naar noget strammer om Halsen, virker det som en Vægt, der trækker Hovedet frem og hindrer dets frie Holdning. Under mange Øvelser kan man se, hvordan en stram Halslinning skæmer ind i Halsen og hindrer Blodets Afløb fra Hovedet (f. Eks. ved modsidd. Rygfældn.) Det maa dog tilføjes, at Gymnastikdragten ikke maa være saa vid og folderig, at Læreren ikke kan se Fejlene ved de gymnastiske Stillinger.

Bad efter Gymnastiken.

Det er det sundeste og det renligste at skifte alt Tøj ved Omklædning til Gymnastik, saa at man ikke for Klædernes Skyld betænker sig paa at tage et Svedbad. Efter

Gymnastiken er et Styrtebad saa gavnligt og saa behageligt, at det burde kunne faas ved enhver Gymnastiksal. En Svamp og et Fad Vand, ja selv et fugtigt Haandklæde til at tørre Sveden af med kan være en ret god Erstatning og er let at skaffe til Veje. Det hærder Huden bedst at faa koldt Vand over sig, naar man er varm. Dog maa man ikke tage Bad, før Hjærteslaget og Aandedrættet er kommen i Ro.

Læreren.

Lærerens Egenskaber og Optræden.

Gymnastiken har langt fra vunden den Anerkendelse og Forstaaelse, som den fortjener. Arbejdet for dens Fremgang møder megen Lunkenhed, Uforstand, ja Modvillie. Derfor er det den første og vigtigste Betingelse for en Lærer i Gymnastik, at han er greben af Begejstring for sin Sag og har en urokkelig Tro paa dens Betydning; kun „den, som selv brænder, tænder andre"; kun da er han offervillig og har Kraft til at sejre over alle Hindringer; kun derved kan han holde al personlig Forfængelighed og al egennyttig Stræben borte.

Det bør ligge ham paa Hjærte at drage saa mange som muligt med til Gymnastik uden Hensyn til deres Anlæg. Han maa ikke,

som mange har gjort, af Ærgærrighed lade sig forlede til blot at bryde sig om Arbejdet med de dygtige, idet han kun tænker paa, hvad der vil gøre ham mest Ære, naar han skal vise sine Elever frem til en Fest. Det er en snæver og smaalig Tankegang, der hverken vil bringe ham eller Gymnastiken vidt.

Han maa være en Personlighed med fast Karakter, der aldrig maa udarte til Stædighed, og han maa være i Besiddelse af Hensynsfuldhed, Venlighed og Evne til at vinde sine Elevers Hengivenhed. Hans Færd maa være ulastelig i som uden for Gymnastiksalen, hvis han skal vinde deres Agtelse og Tillid. Han maa have Magt over sig selv og aldrig blive hidsig, selv om en eller anden skulde give Anledning dertil; thi under Hidsighed forløber han sig, og „den hidsige ser ud som en vanvittig i den roliges Øjne“. Med Magten over sig selv taber han Magten over sine Elever. Han maa ikke tro, at den Myndighed, som er nødvendig for ham, kommer ved altid at stille sig imod sine Elever og at ville det modsatte af dem blot for at vise, at det er ham, der regerer. Den, som altid tænker paa sin egen Værdighed og vil holde paa den i Tide, er mest sikker paa at tabe den og gøre sig latterlig. Læreren maa være retfærdig og velvillig mod alle og ikke lade sig mærke med, at han maaske har mere Sympathi for én end for en

anden, og holde sig udenfor Elevernes indbyrdes Stridigheder. Han skal tage Hensyn til deres berettigede Ønsker, ja ane dem forud, gøre dem til sine og komme dem i Møde. Uberettigede Forlangender skal han derimod komme i Forkøbet og aflede Opmærksomheden fra.

Læreren maa forberede sig til Timen. Læreren skal have gennemtænkt sin Dagsøvelse, inden han gaar til Undervisningen: han maa være klar over, hvorledes han vil kommandere Øvelserne, opstille Redskaberne til Brug, inddele Eleverne i Tropper osv. Han maa ikke staa tvivlraadig og vægelsindet, ikke give én Ordre i ét Øjeblik og tilbagekalde den i det næste. Han maa vide, hvad hans Ordrer fører til og drager efter sig, ellers skaber han Raadvildhed og Uorden om sig, svækker Lydigheden og giver Anledning til, at Eleverne vil snakke med. Naar han ved, hvad han vil, kommer der af sig selv en saadan Bestemthed over hans Ord og Optræden, at han straks bliver adlydt uden nogen Indblanden eller Forstyrrelse. Eleverne føler, at Læreren virkelig er deres Fører, og at de trygt kan stole paa ham og give sig ind under hans Ledelse. Der kommer da den Orden og Fasthed i Arbejdet, som fremmer det mest, og som alle i Længden befinder sig bedst ved.

Læreren bør være en dygtig Det er Læreren en stor Hjælp selv at kunne udføre Øvelserne smukt og mønster-

værdigt; det støtter hans Forklaring og bidrager maaske mere end noget andet til at vække Elevernes Tillid til hans Dygtighed som Lærer; thi det viser, at han selv har gjort, hvad hån vil, at andre skal gøre; der staar en Mand bag Ordene. Jo bedre han af egen Erfaring kender hver enkelt Øvelses Udførelse, desto bedre forstaar han den i alle Enkeltheder og ved, hvordan han skal lære andre den, desto lettere ser han Fejlene i den, og desto rigtigere kan han bedømme, om den passer for Elevernes Kræfter.

Gymnast og holde sin Øvelse vedlige.

Selv efter at han er bleven Lærer skal han ikke lade nogen Lejlighed gaa tabt til som Elev at stille sig i Rækkerne. Hans Tro paa Gymnastiken faar derved stadig ny Næring, og hans Ord til andre faar den Vægt, som Eksemplet giver. Han holder sig tillige i frisk Minde, hvordan det er at være Elev, og hvilke Hensyn en Lærer er skyldig at tage. Det hjælper ham til at ordne og lede Øvelser paa den gavnligste Maade.

Læreren maa vide, at det bedste Gymnastiksystem, den rigtigst udtænkte Form paa Øvelserne, den rummeligste Sal udstyret med de ypperligste Redskaber altsammen intet nytter, dersom *han* ikke duer; det er ham, der skal bringe Liv i disse udvortes, døde Ting. Det er paa ham, det beror, hvad Eleverne udvikles til, og hvad Udbytte

de faar. „Han virker," som det er sagt, „ikke blot ved død Lærdom, men først og sidst ved sin egen aandelige Kraft".

Undervisningen.

Forklaringen af Øvelserne. En Øvelse kan ikke kommanderes, før Eleverne kender noget til den. Der maa altsaa gaa en Forklaring forud. Denne Forklaring skal afpasses vel efter Elevernes Fatteevne og gymnastiske Standpunkt. Læreren maa ikke uden videre anvende den Forklaring, han selv har faaet ved sin Uddannelse til Lærergerningen; den var for omstændelig og forudsatte det Kendskab til Gymnastik og til det menneskelige Legeme, som hans Elever ikke har. Han skal uddele sin Viden om Øvelserne lidt efter lidt, eftersom Eleverne kan fatte den. Overfor Begyndere skal han i korte, tydelige Ord angive det væsentlige ved en Øvelse og ledsage Forklaringen enten med egen eller en dygtig Elevs Forevisning. Derpaa kommanderer han Øvelsen. Viser det sig, at Eleverne begaar store Fejl, afbryder han Øvelsen og gør opmærksomme paa Fejlene, hvortil han ogsaa helst maa bruge Forevisning. Naar Eleverne er blevne kendte med Øvelsen i dens Hovedtræk, gennemgaar han

mindre Enkeltheder ved den og øger saaledes Fordringerne til Formen og Bestemtheden. Han bør ikke kommandere Øvelsen uden at give Eleverne noget at stræbe efter ved dens Udførelse. Paa denne Maade kommer Øvelsen til at gaa snarere, gavne tidligere og bevare Elevernes Interesse længere. Til flere Øvelser, f. Eks. visse Spring, nytter Forklaring ikke meget; det eneste, som kan faa dem til at gaa godt, er en smuk, behændig og kraftfuld Forevisning; det vækker Lysten til at kunne gøre den ligesaa godt og giver det klareste Indtryk af, hvordan Øvelsen skal være, og hvad den indeholder. Vil en Lærer f. Eks. indføre en ny Øvelse, han har set og syntes godt om, sker det ofte, at det ikke lykkes ham, før han selv eller en Elev kan vise den saaledes, at alle ser det smukke, det behændige og kraftige i den.

En Ting øves ad Gangen.

Læreren skal indøve én Ting ad Gangen. Snart kan det saaledes være Formen eller en Del af den, han tager for, snart Hurtigheden, Samtidigheden, Takten, Stilheden o. lign. Det vilde være planløst Arbejde at indøve alle disse Ting paa én Gang. Baade han og Eleverne vilde glemme det ene for det andet. Naar han har gjort klart for sig selv, hvad han vil opnaa, skal han sætte Eleverne ind i sin Fremgangsmaade. Thi jo bedre de forstaar Arbejdet,

desto lettere og villigere gaar det. Naar han f. Eks. vil fjærne den Fejl, at Armene kommer for langt frem, idet de strækkes op, skal han sige til Eleverne: tænk nu paa at faa Armene saa langt tilbage som muligt i Strækningen, og bryd jer ikke om andet. Dersom der saa mangler Samtidighed i Bevægelsen, maa han ikke, som det ofte sker, give efter for den Fristelsen, der er til med det samme at paatale denne Fejl; derved vilde han drage Opmærksomheden fra den forrige Rettelse, før den endnu har fæstnet sig. Han skal kunne gemme hver Fejl, til dens Tid kommer, men ingen glemme. Punkt for Punkt, Tempo for Tempo skal Øvelserne gennemgaaes; ellers opdager Eleverne ikke alle vanskelige Steder, faar ikke den fulde Forstaaelse og lærer ikke den nøjagtige Udførelse. Grunden til, at man sjælden ser en smuk Begyndelse paa Marschen, er saaledes ganske sikkert, at Læreren aldrig rigtig har gennemgaaet den; han har maaske tænkt, at den indøvede sig selv, da den gentages saa tit; men Eleverne lærer ikke rigtigt at føre Foden rigtigt frem, før det er blevet særlig indøvet med dem, og de har faaet Vanskelighederne og Fejlene at vide.

Det, som er forklaret, maa straks øves, uden at andre Øvelser kommer ind imellem; man bør derfor have Eleverne opstillede og Redskaberne ordnede saaledes, at det

forklarede kan kommanderes, mens Indtrykket deraf er stærkest.

Opøvelse af Elevernes Bevægelsessans og Evne til at rette sig selv.

Det kan være heldigt af og til at lade Eleverne arbejde paa egen Haand, for at de kan skaffe sig mere Øvelse i en vanskelig Bevægelse, f. Eks. Overslag og Overkastning paa Bom, Omkringvending under Marsch o. lign. Flittige og lærvillige Elever faar derved arbejdet mere, end naar Øvelsen sker paa Kommando, og de skal vente paa hinanden og høre paa Rettelser. Paa denne Maade udvikles deres Bevægelighedssans og deres Evne til at rette sig selv — Selvkontrol. Man kan indvende mod denne Arbejdsmaade, at den medfører Uorden; men stammer Uroen fra ivrigt Arbejde, og vænnes Eleverne til hurtigt og uden Snak at gaa over til ordnet Samarbejde, er det snarere en Indøvelse i Lydighed. Dog maa det siges, at overfor vanskelige Elever, der møder tvungne til Arbejdet uden at forstaa dets Betydning for dem selv, og som bruger enhver Anledning til at gøre Støj, maa denne Undervisning anvendes sparsomt, ja maaske helt undgaas.

En anden Maade at udvikle Elevernes Selvkontrol og Bevægelsessans paa er at lade dem selv undersøge og bedømme deres Øvelser. Naar de f. Eks har gjort en Armstrækning opad, siger man: se op paa Hænderne! De faar da at vide, hvordan Stillingen

er, og kan selv rette Fejlene ved den. Ved Fodflytninger faar man paa denne Maade lettest Fødderne flyttede i den rigtige Afstand og Retning. Man skal vogte sig for at lade dem se paa deres Stillinger, uden at de udtrykkelig kommanderes dertil. Ellers sker det altfor tidt og medfører Uorden.

Der skal tages skyldigt Hensyn til tungnemme Elever.

Læreren maa kunne mærke, om det er Evne eller Villie, en Elev mangler. Den, der har tungt ved Arbejdet, men gør sig Umage, vilde man taget Modet og Lysten fra, hvis man irettesætter ham, og endnu mere, hvis man gør ham latterlig overfor de andre Elever, hvad daarlige Lærere ofte gør. Ham skal man følge med særlig Omhu og opmuntre og rose ham for de Fremskridt, han gør. Man skal sætte ham sammen med hans jævnbyrdige ved alle de Øvelser, hvor det kan lade sig gøre; saa øges hans Iver og Lyst.

Lærerens Holdning overfor Forstyrrelser i Undervisningen.

Overfor de Elever, som af ungdommelig Kaadhed og Munterhed af og til kan volde Forstyrrelser og være uopmærksomme, skal Læreren vogte sig for at optræde for haardt. Ofte er de saa ukendte med Orden og Disciplin, at de ikke ved, hvad det er, eller indser Nødvendigheden deraf. Dem skal man lære Orden mere ved at holde dem i Virksomhed end ved at skænde paa dem. Man skal aldrig være for snar til at anvende den haardeste Straf, thi det gør man ofte i

Hidsighed, og efter den har man ikke mere at gribe til. Først og fremmest maa man bevare sin Ro, saa man kan overveje, hvad man gør. Er et Blik nok, skal Ord spares. Ofte gør man rettest i slet ikke at ændse Forsøg paa at forstyrre, men blot holde Arbejdet i Gang, som om intet var hændet. Saa tabes Lysten til at volde Forstyrrelse af sig selv, fordi det tilsigtede ikke opnaas.

Overfor alvorligere Forstyrrelser i Arbejdet er det ikke altid bedst, at Læreren straks tager sig selv til Rette. Han skal ikke lade sin Vrede paa den enkelte ødelægge Arbejdet for de andre, men minde alle om, at det ikke er hans, men deres Vel, det gælder, og at den, som forstyrrer ham, forringer Udbyttet for de andre. Han skal bestræbe sig for at vinde de bedste og flittigste for sig, saa vil deres gode Tone brede sig og kvæle Udskejelserne. Den Justits, som Kammerater holder indbyrdes, er ofte ikke blot tilstrækkelig, men virkningsfuldest.

Læreren skal vise sine Elever Tillid, saalænge han kan; desto mere bange bliver de for at miste den. Skulde han vise én Tillid, som ikke fortjener det, kan det have den Virkning, at Eleven skamfuld gør sig værdig til den. Men selv om det ikke gaar saa heldigt, skader dog den ufortjente Tillid aldrig som den uforskyldte Mistillid. Med det gode naar man altid længst, og man maa huske,

at den frivillige Lydighed er uendelig mere værd end den tvungne.

Rettelse af Fejl. En af de vigtigste Sider af Undervisningen er at *rette Fejl.* Thi selv om man er gaaet fra Øvelse til Øvelse i den bedste Rækkefølge, vil der dog altid være en Mængde Fejl, som skal fjærnes. For at kunne rette en Øvelse maa man kende den tilbunds og vide, hvad Virkning den skal have paa Legemet, hvilke Fejl den i Reglen fremkalder, hvorfor den gør det, og hvorledes de lettest og sikrest fjærnes. Læreren maa altsaa være hjemme i Øvelserne baade praktisk og theoretisk og kende Øvelserne saa vidt, at han ved, hvad det gælder om at naa.

Han maa ikke tro, at Fejlene er rettede fordi de er paatalte, endnu mindre — hvad mange synes at mene, — at det virker kraftigst at skælde og skænde over dem og i en vranten Tone vise sin Utilfredshed med, hvad der gøres (: det duer ikke, om igen, det er da usselt, at I ikke kan gøre det bedre, kender I nu ikke længer Forskel paa højre og venstre o. s. v.) Det keder Eleverne at høre paa sligt og giver dem det Indtryk, at det er blot ham, der skal være tilfreds. Hans Rettelse af Fejlene skal være opmuntrende og ikke være krænkende.

De skadeligste Fejl rettes først. Alle Fejl er langt fra lige skadelige. Læreren skal ved enhver Øvelse vide, hvad det først og fremmest gælder om at faa

rettet; han maa ikke tro, at det altid er de Fejl, som ses tydeligst, der er de værste og derfor skal rettes først. Det falder f. Eks. straks i Øjnene, om en Elev staar med Haandleddene bøjede ved opstrakte Arme; men det er en ganske ubetydelig Fejl i Sammenligning med at holde Armene endog ganske lidt for langt fremme.

Rettelser ved korte Tilraab.

Der er adskillige Fejl, som længe blive ved at gentage sig, selv om Læreren ofte har rettet dem. Det er især fejlagtig Stilling af Hoved, Skuldre, Hofter og Fødder. Disse Fejl kan og bør rettes, medens Øvelsen udføres, ved smaa, korte, indtrængende Udraab saasom: Hovedet op! Skuldrene (eller Armene) tilbage! Træk Hofterne (Underlivet) tilbage! osv. Læreren maa være utrættelig i at rette disse idelig tilbagevendende Fejl, og han maa stadig kunne gøre det saa eftertrykkeligt og kraftigt, at det virker og tages til Følge. Disse Rettelser kan gælde alle; men der vil dog altid være én eller enkelte, som særlig trænger til dem, og som har fremkaldt dem; de skal føle, at Rettelsen fortrinsvis gælder dem, ved at Læreren ser paa dem, peger i Retning af dem, nævner Navn el. lign. Jo mere anstrængende Stilling, Eleverne staar i, desto kortere og hurtigere maa Rettelserne være; ellers fremkalder man flere Fejl, end man retter, og tvinger dem, der anspænder sig mest med Øvelserne, til at

gøre den mere slapt (f. Eks. en Spændbøjning).

Rettelser med Haanden. Læreren kan, medens han vedblivende kommanderer og retter mundtligt, gaa hurtigt fra den ene til den anden og rette paa deres Stilling med Haanden. Det kan være en virkningsfuld Rettemaade; det er den, unge, uerfarne Lærere først griber til, men som de bruger for meget. Det er nemlig kun den enkelte Elev, der faar Gavn deraf, og den tager for megen Tid, dersom flere skal rettes. Har man en stor Afdeling, maa denne Rettemaade kun anvendes sparsomt; Eleverne vil ellers føle sig for lidt bemærkede af Læreren.

Rettelser ved Forklaring og Forevisning under Hvil. Dersom en Fejl forekommer hos et større Antal og er for stor og indgribende til at kunne rettes med et enkelt Ord, standser man Øvelsen, kommanderer Hvil, og omtaler Fejlen udførligere, nævner, hvorledes den kan undgaas og forklarer maaske, hvad Skade den gør, for at Eleverne kan blive ivrige efter at fjærne den. Det vil ofte være nyttigt at vise Fejlen, enten ved selv at efterligne den eller ved at lade en Elev komme frem og gøre den; kun bør man i sidste Tilfælde ikke vælge den Elev, der har besværligst ved at udføre Øvelsen, for ikke at gøre ham skamfuld ved at stille ham frem for de andre. — Det er en saare virksom Maade at rette paa og bør anvendes meget. Tilsyneladende tager

den nogen Tid, men til Gengæld udretter den saa meget, at den ofte kun behøver at bruges en Gang for samme Fejl; selv om Fejlen kommer igen, kan den rettes kort og hurtigt, naar Eleverne har faaet den grundig gennemgaaet én Gang.

Rettelse af store Fejl hos den enkelte.

Hvis der er enkelte Elever, som gør sig skyldige i store Misforstaaelser af en Øvelse, eller har særlig svært ved at udføre visse Ting rigtigt, hjælper Læreren ham særskilt i en ledig Stund under Øvelserne eller, naar Undervisningen er forbi.

Kommando.

Et Kommandoords Bestanddele.

Et Kommandoord angiver i den kortest mulige Form, baade hvilken Øvelse der skal gøres, og hvornaar den skal udføres. Det bestaar derfor af to Dele: *Underretningsordet* og *Udførelsesordet.* Det første skal indeholde kort, men klar Besked om hvad der skal gøres, og hvorledes det skal ske (paa Tælling eller uden Tælling, hurtigt eller langsomt); det sidste giver Tidspunktet for Udførelsen.

Underretningsordet.

Underretningsordet skal udtales højt og tydeligt; ingen af Eleverne maa kunne tage fejl af, hvad der siges, eller hvad der skal gøres. De enkelte Ord skal udtales korrekt

som i smuk Tale, dog med noget stærkere Eftertryk paa hver Stavelse og i en Tone, der ligger mellem Tale og Sang. Der skal altsaa være en vis Melodi i Ordenes Udtale, men den maa fremfor alt ikke være ensformig; thi da bliver Kommandoen slæbende, virker sløvende og er saaledes i Stand til at dræbe Livet i Gymnastiken. Det er ikke blot de forskellige Kommandoord, der skal udtales med forskelligt Tonefald, men endog til det samme Kommandoord maa man kunne forandre Udtalen, især naar det er ét, der ofte kommer igen (f. Eks. højre — om! Hofter — fat!) Endvidere skal Øvelsens Takt og Karakter komme frem i Udtalen af Underretningsordet; Eleverne skal af den Maade, det siges paa, kunne høre, om det er en hurtig eller langsom Bevægelse, der skal følge.

Udførelsesordet. *Udførelsesordet*, der som sagt giver Tidspunktet for Øvelsens Udførelse, skal være et kort Ord, helst Enstavelsesord med Bogstavforbindelser, der egner sig til at udtales bestemt. Maaden at udtale det paa retter sig efter Øvelsen. Skal denne udføres hurtigt, udtales Ordet saa kort og bestemt, som det paa nogen Maade er muligt; det skal komme til Eleverne som et elektrisk Stød, saa de uvilkaarlig rives med og tager sig sammen. „En god Kommando er den halve Udførelse", hedder det med rette. Tonen hæves ved Udtalen af Udførselsordet til en hurtig Øvelse.

Sker Øvelsen derimod langsomt, sænkes Stemmen, og Ordet siges langsommere, idet man trækker noget paa det; men det maa derfor ingenlunde være uden Eftertryk.

Tidsopholdet mellem Underretnings og Udførelsesordet.

Imellem de to Dele, hvoraf et Kommandoord bestaar, skal der være et Ophold, for at Eléverne kan forberede sig paa den Bevægelse, der skal udføres, Opmærksomheden vækkes, Tanken fæstes paa det, der skal gøres, Muskler og Nerver sættes i Spænding, hele Kroppen indretter sig paa det, som kommer. Det er en *indvendig* Forberedelse, der skal ske, *udvendig* maa den fuldstændigste Ro bevares. Kraften er samlet, men bunden, indtil Udførelsesordet indløser den.

Dette Ophold mellem Kommandoordets to Dele maa ingenlunde have samme Længde altid; snart skal det være længere, snart kortere. Eleverne maa nemlig ikke vide, naar Udførelsesordet kommer. Overfor Begyndere er det dog nødvendigt at gøre Opholdet temmelig langt i de fleste Tilfælde, fordi Øvelserne ere dem uvante, og den indvendige Forberedelse derfor kræver længere Tid. Desuden bliver de derved straks vænnede til at vente paa det rette Tidspunkt for Udførelsen.

Det kræver en ikke ringe Selvbeherskelse hos den uøvede Lærer at tilbageholde Udførelsesordet tilstrækkelig længe. Det smutter ham ofte ud af Munden, uden at han

véd derat. Han vil som Regel sige hele Kommandoordet i et Aandedrag og bliver da nødt til at skynde sig at faa Udførelsesordet sagt, mens der endnu er nogen Luft tilbage i Lungerne. Han vænner sig lettest af hermed ved at trække Vejret én eller et Par Gange efter Underretningsordet. Derved opnaar han tillige at kunne udtale Udførelsesordet med den Styrke og Bestemthed, som det giver at have Lungerne fulde af Luft.

Den, der altid gør Opholdet lige langt, faar en ganske bestemt Takt at kommandere i, saa at Eleverne kan slutte sig til, naar Udførelsesordet kommer. Der vil da være mange, som ikke lader det blive ved den indvendige Forberedelse, men tænker: hellere lidt for tidlig end for sent og begynder saa paa Udførelsen, førend de skulde. Dermed er Samtidigheden ødelagt, og Eleverne lærer ikke at beherske sig. Ja det kan gaa saa vidt, at Øvelsen er i fuld Gang, førend Udførelsesordet er faldet, saa at Læreren maa skynde sig med at aflevere det, dersom han ikke vil komme helt bagefter. Det bliver da Eleverne, der trækker Læreren med sig, i Stedet for at det skulde være omvendt.

Lige langt Ophold mellem første og sidste Del af Kommandoordet og ensformigt Tonefald er de to værste Fejl ved en Kommando; de er tilstrækkelige til at ødelægge Lysten til Gymnastik, idet de udelukker det,

som sætter Liv i den: Bestemthed, Samtidighed og Kraft.

Kommandoen skal rette sig efter Øvelsens Karakter.

Kommandoen skal give hver enkelt Øvelse Karakter og lægge den ind i Elevernes Øren. Det er let nok at give den Forskel Udtryk, som der er mellem meget hurtige og meget langsomme Bevægelser (f. Eks. Hofter — fat! og bagud — b-ø-j!) Men Øvelserne er ikke alle enten hurtige eller langsomme; der er en Mængde Overgange imellem disse Yderpunkter. Alle disse forskellige Grader bør og kan afspejle sig i Kommandoen. Og man maa ikke opfatte denne Forskel i Øvelsernes Takt og i Kommandoordenes Udtale blot som en Besværlighed, der er til ingen Nytte. Thi denne Mangfoldighed bidrager til at holde Ensformigheden borte og fører Liv og Friskhed med sig. Desuden opøver det Elevernes Taktsans snart at skulle følge en Takt, snart en anden.

Eksempler paa disse Forskelligheder i Øvelserne er følgende: Armstrækningerne er udpræget hurtige Øvelser, og deres Kommandoord kan derfor ikke siges for kort og skarpt. Armsvingning er mindre hurtige, Fodflytninger noget langsommere, de gymnastiske Udfald igen en Grad langsommere end Fodflytningerne, og endelig hører Bøjninger med Overkroppen til de udpræget langsommere Øvelser. Det „et!“ eller „to!“ hvormed man

kommanderer et Armsving skal være noget mindre skarpt end det, der bruges til en Armstrækning. Det „stil!“, en Fodflytning skal gøres efter, maa ikke udtales saa haardt, at det fremkalder en rykvis, ujævn Bevægelse, som er imod Øvelsens rette Karakter, men heller ikke saa langsomt, som det, et Udfald kræver; og dog skal Udførelsesordet til ét Udfald være adskilligt hurtigere end til Bøjninger med Overkroppen. — Lader man de her nævnte Øvelser gentages flere Gange efter hinanden paa et Kommandoord, fremkommer der forskellige Takter, som det lønner sig at indøve med Eleverne.

Talordenes Brug som Kommando-ord.

Øvelser, som udføres i mere end ét Tempo, kan kommanderes paa to Maader: dels *paa Tælling*, dels *uden Tælling*. Man skal selvfølgelig begynde med at lade Øvelserne ske paa Tælling; thi derved giver man Eleverne hvert enkelt Tempo for sig at udføre, saa de kun har det at tænke paa. De enkelte Tempo bliver derved paa en Maade til særlige Øvelser, som Læreren kan standse ved, rette paa og gentage, inden han gaar til den næste. Man siger Øvelsens Underretningsord, føjer dertil: „paa Tælling“ og bruger derpaa de første Talord som Udførelsesord, hvad de — især ét og to — egner sig godt til, da de er saa korte og fyndige. Hvert enkelt Talord bliver da et Kommandoord, og denne Tælling kaldes

derfor *Kommandotælling.* Eksempel er: Armstrækning opad og nedad paa Tælling — 1 — 2 — 3 — 4!

Det er af stor Vigtighed, at Læreren ikke glemmer at benytte sig af det Ophold, som denne Kommandomaade giver, ja kræver mellem Tempoene, til at rette Fejlene i hver Stilling, og at han snart gør Opholdet kort, snart langt for at vænne Eleverne til at bie paa næste Kommandoord. Dersom han ikke bruger dette Ophold saaledes, føres han umærkeligt ind i en vis Takt, som gør ham det umuligt at standse, naar han vil, og rette paa de Steder i Øvelsen, hvor det er nødvendigt. Øvelsen gaar da i Virkeligheden uden Tælling, idet Kommandoen blot angiver Takten, og Læreren har ladet et godt Hjælpemiddel slippe sig ud af Hænderne til at indøve Samtidighed og bestemt Form.

Naar tempodelte Øvelser er omhyggelig indøvede paa Tælling, gaar man over til at lade Eleverne udføre Tempoene i en bestemt Takt (rythmisk). For at indøve dem i denne Takt tæller man den for dem, mens de udfører Øvelsen; f. Eks.: Armstrækning opad og nedad uden Tælling — begynd! Man begynder da straks at tælle: 1—2—3—4 — 1—2—3—4 o. s. v. saa taktfast, at man tvinger Eleverne til at følge sig. Man skulde synes, at Læreren modsiger sig selv, naar han kommanderer: „uden Tælling“ og

ikke desto mindre straks begynder at tælle. Men det gør han dog ikke. Thi den Tælling, han her bruger, er *Takttælling,* der er ganske forskellig fra Kommandotællingen. Ved denne er nemlig hvert Talord et Udførelsesord, som skal siges, *før* Bevægelsen maa ske og det ene maa ikke følge det andet i nogen Takt; ved Takttællingen skal Talordet først komme i det Øjeblik, da et Tempo *er udført* og det ene Talord skal uafladelig siges efter det andet i en ganske bestemt Takt, som der ikke maa viges det mindste fra.

Naar Læreren ved sin Takttælling har begyndt at faa den rette Takt ind i Elevernes Øren, kan han gaa over til at lade dem selv tælle Takten højt, idet de synger Talordene ud i Kor. De taktfaste trækker da de løse i Takten med sig ind i den rette Rythme. Efter nogen Tids Forløb falder ogsaa den høje Tælling bort, og Takten er da saaledes indarbejdet, at den bevares uden ydre Hjælpemidler.

Læreren bør dog af og til tage Øvelserne paa Tælling igen. Thi ellers bliver Takten Hovedsagen, og Eleven glemmer Formen over den. Men Kommandotællingen, ved hvilken det alene kommer an paa Formen, skærper den paany. En uomgængelig Betingelse herfor er imidlertid, at de to Slags Tællinger holdes skarp ude fra hinanden.

Kommandoen ved en Øvelses Gentagelse.

Naar en Øvelse skal gentages, behøver man ikke at sige hele Kommandoordet paany, men bruger blot: „Det samme“ som Underretningsord og Talordene som Udførelsesord, dersom Øvelsen sker paa Tælling, f. Eks.: Paa Taa — hæv! Knæene — bøj! Opad — stræk! Nedad — sænk! Det samme — 1—2—3—4! Gaar Øvelsen uden Tælling siges: „Det samme — begynd!“

Det er særlig ved sit Kommandoord, at Læreren udøver sin Indflydelse paa Eleverne og faar dem i sin Magt. Ved det skal han faa dem til at være paapassende, tage sig sammen og gøre sig Flid til det yderste. I det ligger hele hans Personlighed, hans Energi, hans Iver, hans Begejstring. Igennem det forplantes alt dette til Eleverne og ægger og ildner dem. — Af det første Kommandoord, en Lærer udtaler, kan man som oftest slutte, hvad han dur til, og Eleverne er i deres Bevægelser et Udtryk for, hvordan Kommandoen har været.

Slutning.

Gymnastik er ikke det eneste Middel til legemlig Opdragelse; ved Siden af den staar *Leg* og *Idræt*. De har hver sine Fordele og Mangler, saa at de ikke uden videre kan

sættes i Stedet for hinanden. Den ene giver, hvad den anden fattes. Den, som vil tilegne sig alt, hvad der kan naas igennem legemlig Opdragelse, kan ikke gaa udenom noget af disse Midler. Det er vel sandt, at de hver for sig, drevet med Ihærdighed og Stadighed, kan bringe deres Udøvere langt frem mod Maalet. Englænderne, der kun har Leg og Idræt, ere dog naaede videre i legemlig Sundhed og Kraft end nogen anden Nation. Men det er ogsaa sandt, at de i ikke ringe Grad mangler netop det, som Gymnastik har særlig Evne til at give: harmonisk Udvikling og Legemsskønhed.

Gymnastikens Fortrin. *Gymnastiken* giver, hvad man kunde kalde den almene legemlige Dannelse, der her som alle andre Steder bør gaa forud for Fagdannelsen. Den har nemlig større Alsidighed end noget andet Middel til Legemsopdragelse. Dens Bevægelser bestemmes ikke af saadanne Hensyn, som Leg og Idræt maa tage; den skal ikke som disse udføre et vist ydre Arbejde. Ved Boldspil maa man f. Eks. indrette sine Bevægelser snart efter at ramme Bolden og slaa den bort, snart efter at fange eller kaste den; Roeren maa stadig beholde den Stilling, som Aaretagene kræver osv. Men Gymnastiken er ikke paa den Maade bunden i Valget af sine Bevægelser. Den kan udelukkende forme dem efter Lovene for Udviklingen saavel af hele

Legemet som af alle dets enkelte Organer til størst mulig Sundhed og Virkeevne. Jo klarere disse Love kan blive fundne og forstaaede, desto sikrere og bedre vil de gymnastiske Bevægelser kunne gavne Legemet. Det er derfor at ønske, at Gymnastik og Videnskab maa faa mere med hinanden at gøre, end de hidtil har haft. Ligesom Studiet af det menneskelige Legeme har ført til hygiejniske Regler for Mad og Drikke, for Hudens Pleje o. lign., maatte det ogsaa være en værdig Opgave at finde en omfattende Bevægelsens Hygiejne, der ikke indskrænker sig til at give den almindelige Lærdom, at Bevægelse er god.

Foruden af Hensyn til Alsidigheden passer Gymnastik ogsaa godt til at danne Grundlaget for Legemsudviklingen derved, at den paa Grund af sine Bevægelsesformers Rigdom kan gaa gradvis frem og lempe sig efter Elevernes Kræfter; den kan gøres mild nok for den svage og kraftig nok for den stærke, og kan derfor bedre end Idræt tage alle med, paa hvilket Standpunkt de end staar i Sundhed og Kraft.

Gymnastiken har dernæst, som sagt, Evne til at forme Legemet til harmonisk Skønhed, til at udvikle dets Smidighed og derved bevare dets Ungdommelighed i højere Grad end nogen anden Slags Bevægelse,

fordi den atter her frit kan vælge sine Øvelser efter sine bestemte Formaal.

Endelig har Gymnastiken den praktiske Fordel, at den kræver mindre Plads og kortere Tid end Friluftsøvelser og kan beskæftige flere.

Legens og Idrættens Fortrin.

Leg og *Idræt* har lige saa fuldt som Gymnastiken deres særlige Fortrin. Leg er den Form for Bevægelse, som er Børnene naturligst: „Det Barn, som ikke faar Lov til at lege, bliver aandeligt og legemligt forkrøblet og forkuet.“ Legen maa Gymnastiken aldrig tage fra Børnene; den skal tvertimod optage den saa meget som muligt og give Børnene legemlige Færdigheder, som gør Legen endnu mere tiltalende for dem. Leg er Barnets Idræt, og Idræt er den unges Leg. For den, som har øvet dem, behøves der ikke at siges mange Ord til deres Fordel, endnu færre til deres Forsvar. Han ved at værdsætte den Følelse af Ungdom og Livsmod, der kan gennemstrømme Sjæl og Legeme ved at tumle sig ude i den fri Naturs friske Luft, som den bedste Ventilation aldrig kan erstatte. Glæden, der kommer af sig selv, hvor ungt Blod ruller raskt og let gennem Aarerne, og som derfor ogsaa findes og maa findes i Gymnastiksalen, bryder aldrig saa frit og umiddelbart frem som paa Lege- og Idrætspladsen.

Skønt Gymnastiken har en ikke ringe

Evne til at udvikle visse Sider af Sjælelivet, særlig Villien og de Egenskaber, som hører hen under den, er Legens og Idrættens Betydning tildels paa de samme og tillige paa andre sjælelige Omraader ganske sikkert større. Gymnastiken lærer ubetinget Lydighed og fordrer fuldstændig Underkastelse under en andens Villie; Legen og Idrætten lærer at handle paa egen Haand; de danner og staalsætter Karakteren, udvikler Selvstændighed, Selvvirksomhed, Handlefærdighed, Aandsnærværelse, Beslutsomhed, fremmer Kammeratskabsfølelsen, lærer Lovlydighed, skærper Retsbegrebet: aldrig er Ungdommen strængere og retfærdigere i sin Dom, end naar det gælder Svig og Brud mod Legens eller Idrættens Love. Det heftige Sind lærer at beherske sig, Dovenkab og Magelighed jages paa Flugt.

Gymnastik, Leg og Idræt har da hver for sig saa mange og saa store Goder at byde Mennesket, at der ingen Grund er til at spørge, hvem af dem der byder mest, endnu mindre til at strides derom. De kommer ikke hinanden i Vejen. Friluftslivet hører Sommeren til, og Arbejdet i Gymnastiksalen passer bedst til Vinteren. Lad os glædes over at de findes, og bruge dem som de fortjener. Lad os haabe, at den Dag maa komme, da hver Fader og Moder spørger lige saa ivrigt efter, om deres Barn er

dygtigt til sit Legems Brug, som efter hvordan det kan læse og skrive. Da vilde den unge Slægt vokse sig sundere, kraftigere, skønnere, djærvere, viljestærkere, handledygtigere, lykkeligere, gladere.

Arbejdets Forhold til legemlig Opdragelse.

Den dygtige Gymnast eller Idrætsmand maa ogsaa være den dygtige Arbejder. Det smukke, sunde Legeme maa ikke være som en Pynt, der nødig tages frem af Frygt for at faa den ødelagt. Det er Enhvers Pligt at lægge alle sine Evner ind i sin Livsgerning. Hvad enten denne er af aandelig eller legemlig Natur, drager den Fordel af legemlig Opdragelse. Den arbejdende Aand har en sundere Bolig i et kraftigt Legeme. Og naar de Stillinger, som Gymnastiken indøver Legemet i, føres med over i det legemlige Arbejde og dér fæstnes som gode Arbejdsstillinger, vil de give større Udholdenhed og formindske Faren for, at Legemet misdannes og svækkes derunder.

Indhold.



Trykfejl.

S. 24, L. 5 og 4 fr. n.: „sammenskrumpet“, udgaar.



